EL METODO DE COMBATE DE BRUCE LEE

LA HABILIDAD EN LAS TECNICAS

BEST SELLER
más de 270.000 copias
vendidas en cinco idiomas

Por Bruce Lee y M. Uyehara

Jeet Kune Do

El Jeet Kune Do fue fundado por Bruce Lee porque creyó que las artes marciales estaban demasiado limitadas.

No puedes luchar según patrones, acostumbraba a decir, porque un ataque puede ser incomprensible e incontrolado.

El Jeet Kune Do fue creado por Bruce Lee para mostrarnos que el viejo arte debe evolucionar.

Como el día se convierte en noche y la noche en día, el camino de la lucha también debe reconvertirse.

Bruce Lee desarrollo el Jeet Kune Do, pero deseo ¡no haber tenido que darle un nombre!

Al denominarle Jeet Kune Do ya indica que es otra forma de artes marciales.

Cualquier forma o estilo restringe y la absoluta adhesión a el conlleva un conflicto interno.

INTRODUCCION

Este libro se realizó en 1966 y la mayoría de las fotografías fueron tomadas entonces. El desaparecido Bruce Lee pretendía publicarlo hace años, pero decidió lo contrario cuando supo que determinados instructores de artes marciales estaban utilizando su nombre para promocionarse a si mismos. Era bastante común escuchar comentarios tales como: «Yo enseñe a Bruce Lee» o «Bruce Lee me enseño el Jeet Kune Do». Y Bruce, seguramente, ni tan siquiera conocería a estas personas.

Bruce no quería que la gente utilizase su nombre para promocionarse a si mismos o a sus escuelas con falsas pretensiones. No queria atraer a los estudiantes de esta forma, especialmente a los jóvenes.

Pero después de su muerte, su viuda, Linda, se dio cuenta de que Bruce había contribuido tanto al mundo de las artes marciales que seria una gran perdida si el conocimiento de Bruce hubiera muerto con el. Aunque el libro nunca puede reemplazar la enseñanza real y el conocimiento que Bruce Lee poseía, te ayudara, como artista serio de artes marciales, a desarrollar tu habilidad en las técnicas de combate.

Bruce siempre creyó que todos los artistas de artes marciales se entrenan intensamente con un solo propósito: para defenderse. No importa si practicamos Judo, Karate, Aikido, KungFu, etc., nuestro ultimo fin es prepararnos para cualquier situación.

Para conseguir tal fin tienes que entrenarte con toda seriedad. Nada debe tomarse a la ligera. «Tienes que golpear o dar patadas al saco con esfuerzos concentrados», solía decir Bruce Lee. «Si vas a entrenarte sin el concepto de que es algo real, te engañaras a ti mismo. Cuando des una patada o un golpe al saco, tienes que imaginarte que realmente estas golpeando a un adversario. Concentrarse realmente, poner el cien por cien en tus patadas y golpes, es el único camino para alcanzar un buen nivel.

Si ya has leído los dos primeros volúmenes de los *Métodos de Combate de Bruce Lee,* titulados *Técnicas de Defensa General y Entrenamiento Básico,* estas ahora preparado para continuar tus lecciones en este tercer libro, *La Habilidad en las Técnicas.* Este libro explica las formas en que Bruce Lee entrenaba y como el desarrollo sus perfectas habilidades. Incluye también técnicas de entrenamiento y paradas. El próximo libro, o libro final, tratara mas densamente las estrategias en defensa y en ataque. La mayoría de las fotografías de este libro y las del próximo no han sido publicadas nunca antes de ahora.

Si no has leído *El Tao del Jeet Kune Do,* de Bruce Lee (Editorial Eyras, S. A.), por favor, léelo ahora. Fue pensado para complementar este libro, y el conocimiento de ambos libros te dacha un cuadro muy completo del arte de Bruce.

CONTENIDO

CAPITULO VI: **Habilidad en el movimiento**
Distancia
Juego de pies
Agacharse
Paso lateral

CAPITULO VII: **Habilidad en las técnicas de mano**
JKD en comparación con el sistema clásico Puñetazo recto Malos hábitos
Atrapar y agarrar

CAPITULO VIII: **Habilidad en la patada**
Patada lateral y patada alta
Patada circula
Patada con giro
Otras patadas

CAPITULO IX: **Paradas**
Parada alta interior
Parada baja interior
JKD en comparación con el sistema clásico Para alta exterior Parada y bloqueo

CAPITULO X: **Blancos**
Blancos primordiales
Puntos vitales
Uso correcto del arsenal
Estado de alerta

CAPITULO XI: **Sparring**

Posición
Malos hábitos
Fintas
Movimiento del cuerpo

Fuentes:
El Tao del Jeet Kune Do, de Bruce Lee.
Boxeo, de Edwin L. Hailet

CAPITULO VI

LA HABILIDAD EN EL MOVIMIENTO

LA HABILIDAD EN EL MOVIMIENTO

La gracia en el movimiento no es ¿innata;
tiene que adquirirse como cualquier otra habilidad.

Debes practicar o esta degenerara;
como en cualquier otra característica, tienes que ejercitarte.

Aprende a moverte deslizando tus pies,
y no te desesperes si te notas bastante torpe.

Pronto serás un maestro del engaño,
especialmente cuando te desplaces hacia atrás y hacia adelante.

Entrena, entrena, con gran determinación
y alcamares la cima en tu primera confrontación.

LA HABILIDAD EN EL MOVIMIENTO

La habilidad en el movimiento es muy importante en el arte de la lucha. Es importante en ataque, defensa, engaño y conservación de energía, Es la pericia en la movilidad de tu juego de pies de lo que depende la distancia correcta entre tu y tu contrario. La estrategia del juego de pies es sacar ventaje de los desplazamientos del contrario en relación con el tuyo propio. Tu ataque o defensa puede basarse en el modo del juego de pies del contrario al avanzar y retirarse.

Cuando hayas aprendido el modo de su desplazamiento ajústate a el. Entonces puedes presionar (avanzar) o ceder (retirarte) exactamente lo precise para hacer posible un golpe. La longitud de tu paso debe coordinarse con el desplazamiento del contrario. La intuición al moverse hacia adelante o hacia atrás es también una intuición de cuando hay que atacar o cuando defenderse.

Un luchador con habilidad nunca esta mucho tiempo en un mismo sitio; esta en movimiento continué para confundir a su contrario, haciéndole que calcule mal la distancia. Un blanco en movimiento es mas difícil de golpear, y estando en movimiento puedes desplazarte mas rápidamente que desde una posición fija. Variando continuamente la distancia y la sincronización de tu movimiento puedes confundir a tu contrario. Estorbaras su preparativo para el ataque o la defensa, manteniéndolo desequilibrado.

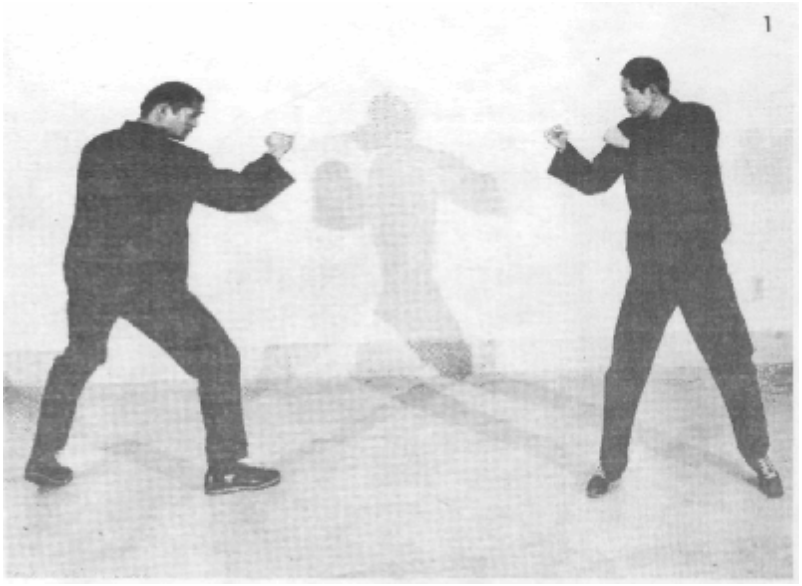
Tienes que practicar el juego de pies mientras golpeas con los puños y das patadas. Sin juego de pies el luchador es como un canon inmóvil que no puede apuntar a la línea del enemigo. La velocidad y la potencia de tus golpes y tus patadas depende de tus ágiles pies y de tu cuerpo equilibrado.

Un buen luchador como Bruce Lee parecía siempre hacerlo todo con facilidad, finura y gracia. Se movida hacia su contrario y descargaba el golpe, sin ningún esfuerzo, e igualmente se salía con facilidad fuera de la distancia. Parecia siempre adelantarse en el golpe y adivinar a su contrario. Su sincronización era tan buena que el controlaba incluso el ritmo del contrario. Se movía con seguridad y coordinación.

Por el contrario, un mal luchador parece moverse con pesadez. No puede encontrar la distancia correcta, preavisa sus intenciones y nunca parece adelantarse en el pensamiento a su contrario. En lugar de controlar a su contrario, deja que su contrario le controle a el.

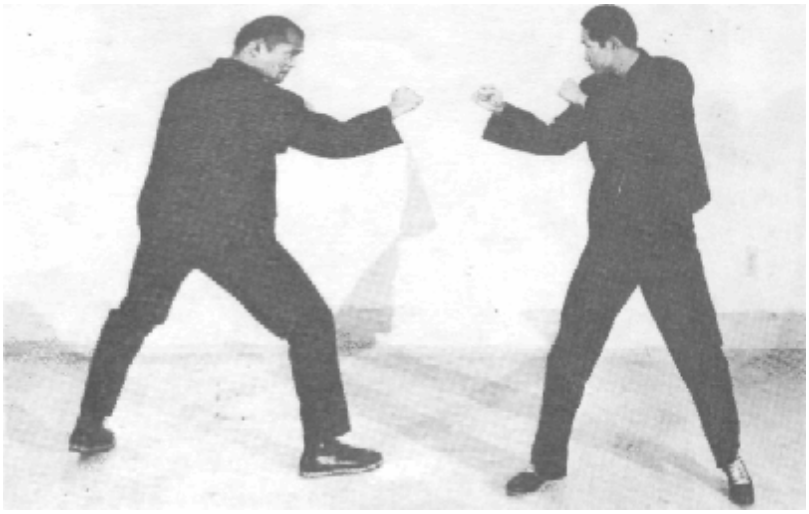
Distancia

La distancia cambia constantemente entre dos luchadores hábiles ya que ambos intentan buscar la posición mas ventajosa. La mejor idea es estar continuamente fuera del alcance de un simple puñetazo del contrario, pero no tan lejos como para no poder ejecutar un ataque dando tan solo un paso corto hacia adelante. Esta distancia es eventual, dependiendo no solo de tu propia velocidad y agilidad, sino también de las de tu contrario.



En el boxeo, los luchadores se encuentran mas cerca que en las artes marciales, puesto que estos últimos utilizan sus pies para dar patadas. La pierna es mas larga que el brazo, de forma que los artistas marciales tienen un alcance superior que el del boxeador.
En el jeet kune do existen tres distancias diferentes para luchar. La distancia mas larga se utiliza generalmente si no conoces la habilidad de tu contrario o sus intenciones, como indica la fotografía 1, y tu quieres «sentirlo» o «probarlo». En la defensa es mas prudente estar demasiado lejos del contrario que demasiado cerca. Pero en una pelea larga tan solo estarás a una distancia si realmente puedes sobrepasar a tu contrario en velocidad y agilidad de movimientos.
Incluso si eres rápido es difícil parar un golpe si estas demasiado cerca de tu oponente. El que inicia un ataque normalmente tiene ventaja en el cuerpo a cuerpo. Pero un atacante que no pueda

calcular adecuadamente la distancia no tendrá éxito, incluso si es precise, rápido, tiene una buena sincronización y utiliza la economía de movimiento.
Una vez que pienses que ya tienes el sentido de tu contrario» te acercaras mas a el, a una distancia media, como en la fotografía 2. Desde esta distancia puedes estar perfectamente fuera de su alcance y, sin embargo, lo suficientemente cerca para lanzar un ataque. Es una distancia segura si también puedes aplicar una buena sincronización. Un luchador hábil maniobrara para animar a su contrario a acortar la franja de distancia hasta que este demasiado cerca para evitar la trampa.

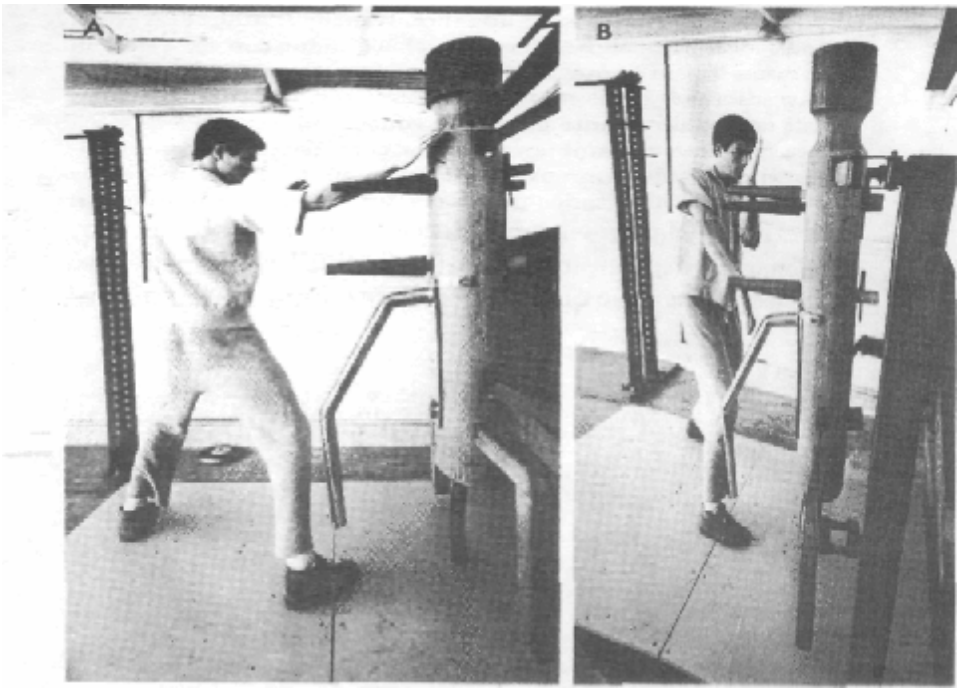


Esta distancia media también te permite evitar cualquier golpe mediante una retirada rápida o un desplazamiento hacia atrás. Pero utilizar continuamente esta estrategia defensiva no es posible siempre, porque te impide contraatacar o iniciar tu propia ofensiva. En el JKD te retiras exactamente lo precise para evitar el golpe, pero te quedas lo suficientemente cerca para un contraataque.
La lucha a corta distancia es normalmente la consecuencia de un ataque o de un contraataque. Es mas difícil defenderse a esta distancia a menos que hayas inmovilizado los brazos del contrario.

De forma clara la ventaja es de aquel que inicia el ataque. A corta distancia, como indica la fotografía 3, el luchador con experiencia en sus manos burlara al que emplea los pies.
Un practicante de artes marciales, al contrario que un boxeador, necesita estar en alerta ante golpes de codos, rodillas, cabeza, etc., en el cuerpo a cuerpo. También debe ser consciente de la posibilidad de ser proyectado o inmovilizado en el suelo. En el boxeo los luchadores tienen dificultades para acercarse. Una vez que lo han hecho es mas difícil para ellos permanecer allí. En las artes marciales, ya que se emplean los pies, es mas difícil el acercarte que en el boxeo. Pero una vez que los luchadores están a corta distancia, lucha o el combate se terminan con

rapidez porque los artistas de artes marciales tienen muchas tácticas ofensivas para emplear. En el cuerpo a cuerpo es imperativo que inmovilices el pie delantero de tu contrario, colocando el tuyo cerca de el, como indica la fotografía 3. Este procedimiento debe hacerse automáticamente porque a esta corta distancia tu concentración debe estar principalmente en las técnicas de la mano.

Lee coloco una barra de metal en el muñeco de madera para simular la pierna del contrario, como indican las fotografías A y B.



Al principio tenia que concentrarse mucho en la colocación de su pie adelantando, pero después de unos pocos meses llego a ser un procedimiento natural y habitual.

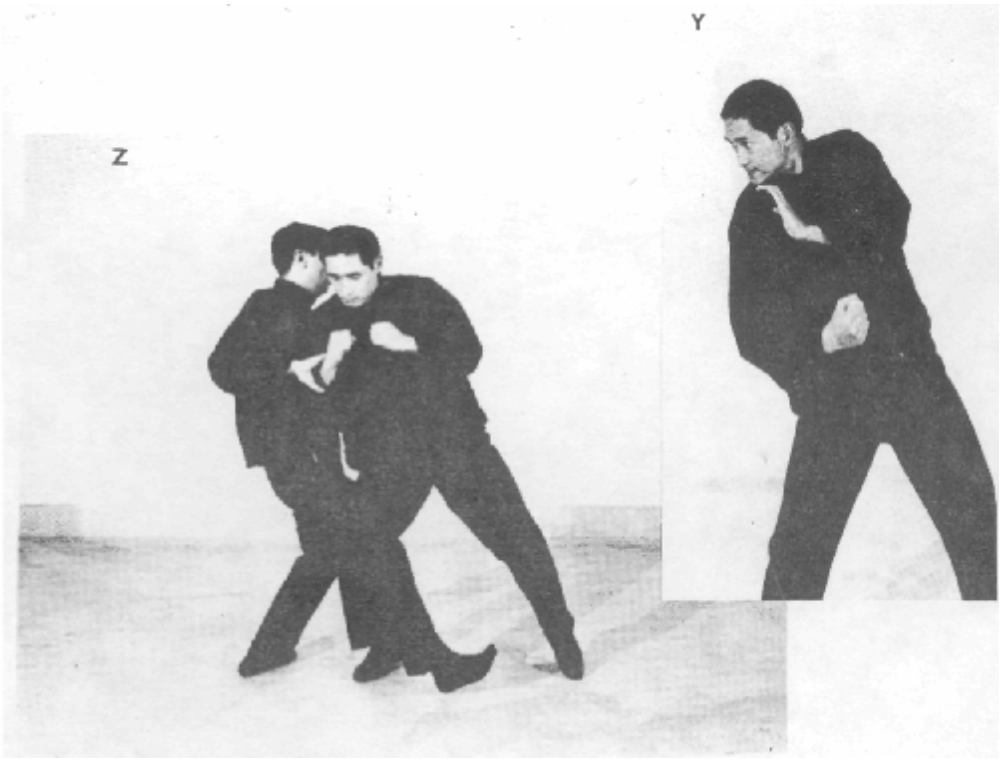
Una maniobra del cuerpo a cuerpo que Bruce Lee utilizaba frecuentemente era desequilibrar a su contrario, empujándole, como indican las fotografías Y y Z. Esta táctica puede utilizarse contra cualquiera, incluso contra un adversario mas fuerte y mas pesado. Practica esto con tu compañero, doblando ligeramente tus rodillas, colocando tu peso sobre el pie adelantando y empujando vigorosamente a tu compañero sin darle respiro ni un momento. Tus pies avanzan deslizándose y empleas las manos y el cuerpo para sujetar los brazos del contrario. El secreto que existe detrás de esta fuerza es emplear tus caderas y no tan solo tus hombros cuando estés empujándole.

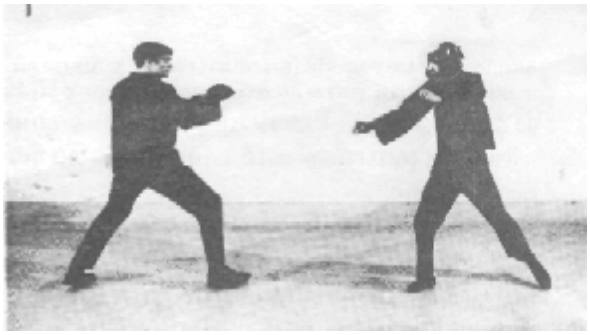
Una vez que el oponente se ha ido hacia atrás tambaleándose puedes utilizar tu mano libre para golpear su cuerpo y después sujetarle contra el suelo. Es una maniobra muy segura porque tu oponente no puede tomar la ofensiva. Esta demasiado desequilibrado para recuperarse.

El buen luchador esta siempre maniobrando, tratando de estar en la distancia mas favorable para el. Esta exactamente fuera del

alcance de ataque de su contrario y espera pacientemente el momento oportuno para acercarse o atraer al contrario hacia el. Puede atacar cuando el contrario avance o cuando vea una abertura, mientras el contrario este cambiando su postura de pies, su posición o su ritmo.
El ataque o la retirada deben ser rápidos, penetrantes y espontáneos. El contrario no debe ser capaz de predecir tu movimiento hasta que sea demasiado tarde para restablecerse o defenderse. El momento ideal para lanzar el ataque es cuando este descuidado.
La distancia es tan vital que incluso un pequeño error en el juicio de la distancia puede hacer inofensivo un ataque. Debes lanzar tu ataque exactamente un poco antes de que e! contrario este a la distancia que deseas y no después de que el haya alcanzado este punto. Es como en el béisbol, cuando los *outfielder** comienzan a correr en la dirección buena, incluso antes de que el bateador haga oscilar su bate. 0 como un medio en el fútbol que lance el bacón al punto exacto antes de que el extreme lo alcance.

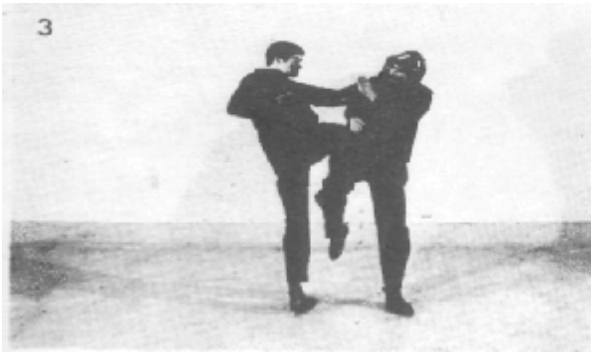
*Jugador de béisbol que se encarga de ir a recoger la pelota.





2

3



4

Desplazamientos

Contra un luchador que tenga un buen sentido de la distancia y que sea difícil de alcanzar en ataques frontales, la maniobra de cerrar la distancia consiste en dar un serie de pasos hacia adelante, acortándolos progresivamente. O permitir que tu contrario tome la iniciativa cuando cierra la distancia en el momento en que te acomete.

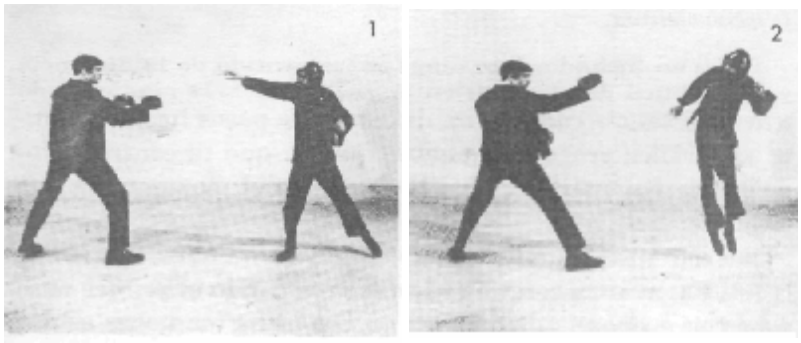
Si te enfrentas a un luchador defensivo con un buen sentido de la distancia, avanza con una serie de pasos, dando el primer paso suave y con economía de movimiento. Una buena maniobra es dar un paso o dos y después retroceder, animando al contrario a seguirte. Si lo hace, permítele que de un paso o dos y luego sorprenderle con una irrupción hacia adelante, exactamente en su camino, en el preciso instante en que levanta su pie para dar un paso hacia adelante.

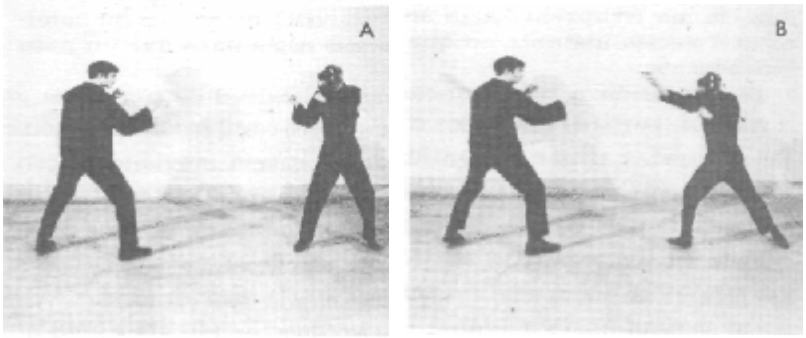
Para confundir a tu contrario varia la longitud de tus pasos y la velocidad, pero utiliza pasos cortos cuando cambies de posición. Tan solo puedes afinar tu sentido de la distancia moviéndote con suavidad y con rapidez. Cuando luches o te entrenes utiliza un buen juego de pies para estar lo mas cerca posible de tu contrario. Muévete con ligereza, con tus rodillas algo flexionadas, siempre listo para saltar hacia adelante cuando surja la oportunidad.

Dar un paso hacia adelante con una finta, añade velocidad a! ataque y muchas veces crea aberturas, ya que el contrario esta obligado a emplearse. Dar un paso hacia atrás puede utilizarse estratégicamente contra un adversario que no quiere entrar la distancia corta, estando siempre demasiado lejos para ser alcanzado.

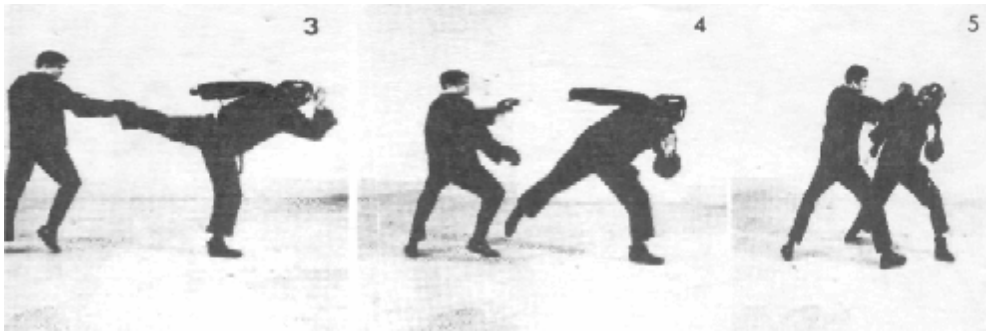
En la fotografía 1, Lee se queda a larga distancia, esperando con precaución a que el contrario haga su movimiento. Exactamente cuando el contrario lanza su ataque, como indica la fotografía 2, Lee contra rápidamente acercándose y batiendo con su pierna la pierna adelantada del contrario, evitando así que lance su patada circular alta, como indica la fotografía 3. Después de parar el ataque, Lee toma la ofensiva lanzando un puñetazo de derecha, como muestra la fotografía 4.

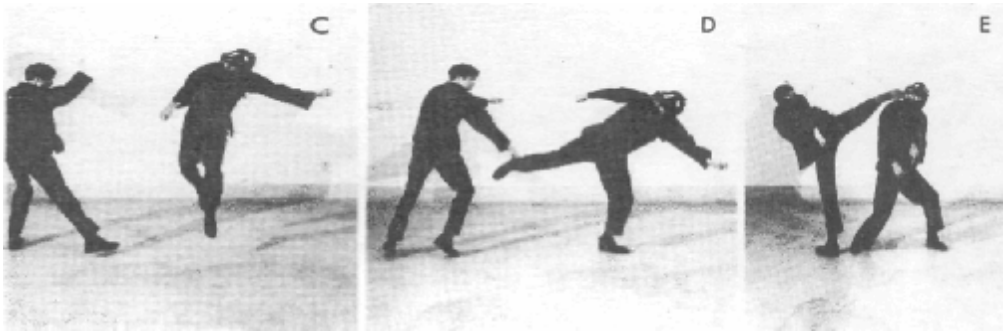
Para adelantarse a su contrario en el golpe, Lee necesita unas reacciones rápidas que proceden de su trabajo diario, especialmente para desarrollar su sentido agudo de atención. Debes darte cuenta de que el lanza su puñetazo mientras su pie derecho esta separado del suelo y cuando su cuerpo no esta alineado. Su puñetazo ara contacto cuando su cuerpo se mueva hacia adelante y su pie justo un poco antes de descansar sobre el suelo. Debes enmascarar siempre tus intenciones ante tu contrario. A veces en lugar de contraatacar acercándote, haces lo contrario retrocediendo.





En las fotografías 1 y 2, Lee se desplaza hacia atrás y calcula la sincronización y ataque del contrario. Se mueve exactamente lo necesario para evitar la patada lateral penetrante, como indica la fotografía 3, y se queda, sin embargo, en una buena posición para desquitarse, como lo hace en las fotografías 4 y 5, con un ataque de castigo con puñetazo.
En otra ilustración de la maniobra de retroceso el contrario simula un golpe a la cara de Lee, como indican las fotografías A y B. Lee reacciona a la finta, como indica la fotografía C, pero es lo suficientemente rápido para recuperarse y separarse del ataque real, como indica la fotografía D. Se mueve lo suficiente para evitar la patada lateral y después contraataca esta vez con una patada circular alta a la cara del contrario, como indica la fotografía E.
Al retirarse le das al contrario espacio para patear, de forma que a veces es una táctica prudente adelantarse contra el u oprimirle para que no pueda lanzar un ataque.
Un luchador prudente debe ser un blanco esquivo y difícil no moviéndose hacia adelante y hacia atrás en una dirección recta, generalmente a media distancia.

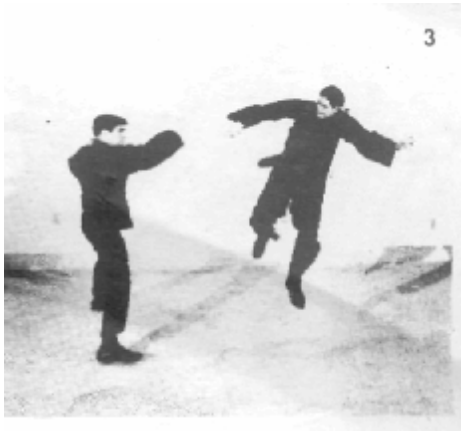




En ambas contras, Lee tiene que abalanzarse hacia adelante para alcanzar al contrario, y tiene que hacerlo rápidamente, antes de que el contrario se pueda recuperar para defenderse.

Paso *lateral*

En el jeet kune do el paso lateral es una ciencia defensiva para evitar un puñetazo o una patada. Si se hace adecuadamente es un movimiento seguro y valioso para el contraataque. El criterio para el paso lateral es no evitar la irrupción del contrario, si no su golpe.
Si el ataque es superficial, la contra es bastante simple. Pero si el ataque es penetrante, tal como una cometida profunda, no es tan fácil. Tienes que moverte lo suficiente para evitar el golpe y, sin embargo, estar lo bastante cerca para volverte rápidamente y golpearle tan pronto como su golpe pase a tu costado.
En una lucha a distancia, el defensor tiene normalmente la ventaja, porque tiene tiempo suficiente para prepararse para el



ataque y contraatacar de acuerdo a el. En la fotografía 1 Lee espera que su contrario ataque y una vez que el ataca da un paso lateral a su izquierda, como indican las fotografías 2 y 3, evitando la patada lateral. Es un movimiento tan sutil, que no da un «preaviso» o desequilibra su cuerpo.

Una vez que se ha empleado una patada o un puñetazo, el atacante ya no puede desviar este golpe de su trayectoria y espera que llegue con efectividad. Si sus pies no están tocando el suelo, como indica la fotografía 3, ya no tiene ninguna posibilidad de alterar su recorrido.

En la fotografía 4, el contrario llega al suelo exactamente delante de Lee, en la forma perfecta para un contraataque. En las fotografías 5, 6 y 7, aunque Lee esta en una buena posición para utilizar una patada frontal al bajo vientre de su contrario, lanza un puñetazo de derecha y sigue arrastrando a su contrario al suelo.

4

5

6

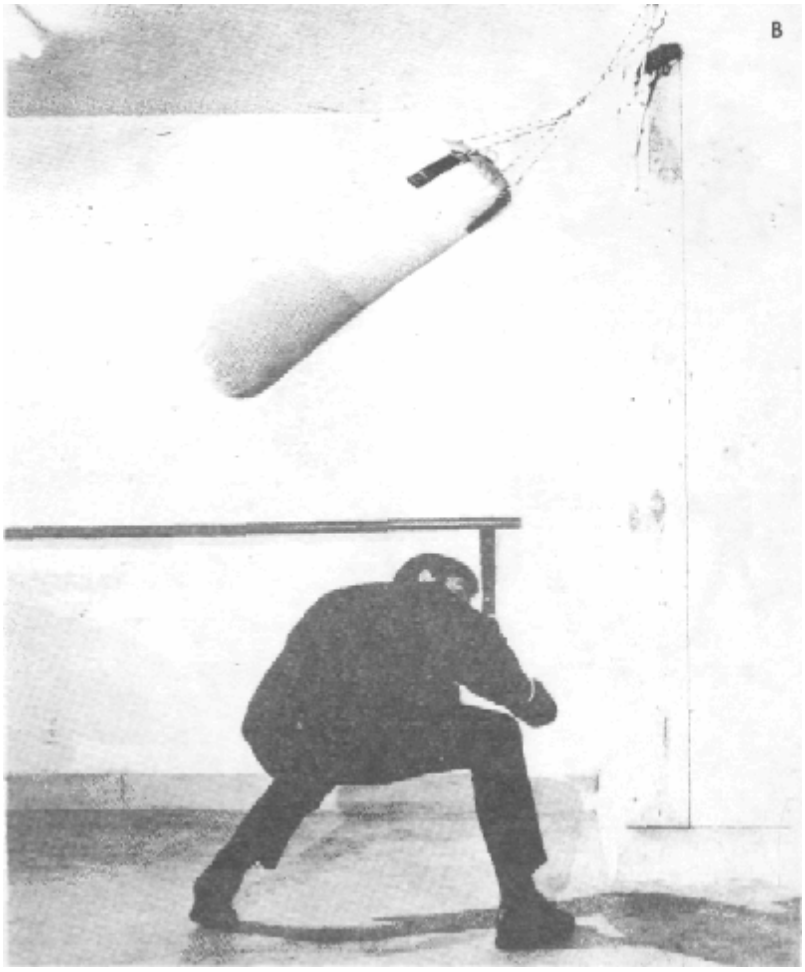
7

Contra un puñetazo de derecha con la mano adelantada del contrario, da un paso lateral hacia la izquierda, balanceando tu cuerpo y agachando tu cabeza hacia la izquierda sin perder el equilibrio. Cuando su golpe sobrepase tu cabeza, pivota tu cuerpo lanzando tus caderas hacia el contrario y simultáneamente lanza un derechazo a su cuerpo o mandíbula.

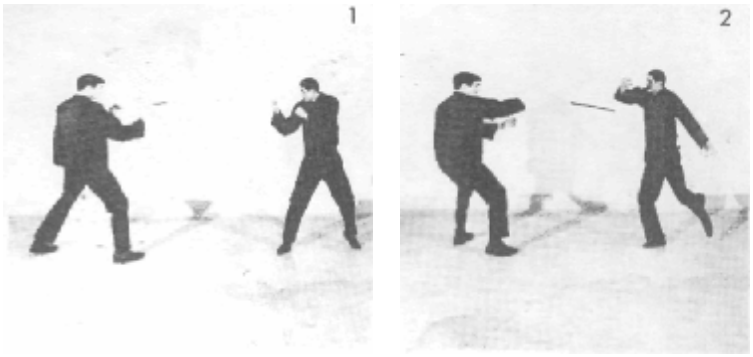
Agacharte es inclinar tu cuerpo hacia adelante por la cintura, principalmente para dejar que el golpe pase sobre tu cabeza. Su función primordial es evitar golpes y quedarte, sin embargo, en alcance para los contraataques.

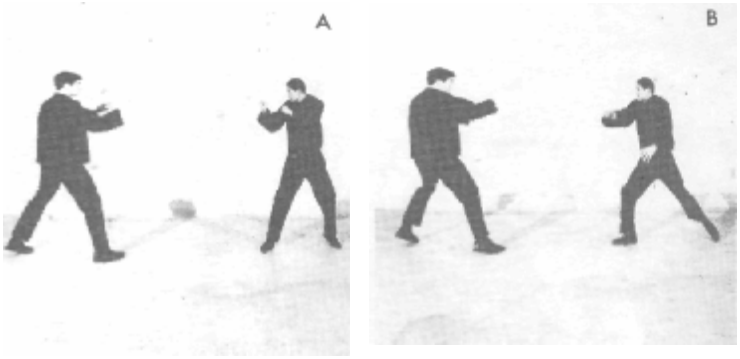
Esta táctica debe emplearse con precaución. Si te agachas ante una finta o si te agachas demasiado prematuramente, quedas expuesto a un puñetazo o una patada. Tu única defensa es zigzaguear y escaparte con rapidez de esta posición. Mientras te agachas, manteen constantemente tus ojos sobre tu contrario y no sobre el

suelo. En las fotografías A y B Lee practica esta táctica haciendo oscilar el saco pesado.
La mayoría de los pasos laterales deben de hacerse por la izquierda contra un luchador con guardia derecha delante porque después de que falle se queda indefenso, cuando tu estas detrás de el (o a la derecha, si es un luchador ortodoxo).
Pero en el JKD a veces estas obligado a dar un paso lateral hacia la derecha para confundir al contrario. Dar un paso hacia la derecha requiere mas habilidad en la sincronización y en la contra. Tu sincronización y movimiento deben calcularse mejor que cuando das un paso lateral hacia la izquierda. También tienes que



contraatacar con mas rapidez porque el oponente todavía esta de frente contigo y en posición para lanzar otro ataque.
En las fotografías 1, 2 y 3 Lee evita la patada lateral dando un paso hacia la derecha.
En la fotografía 3 nota que utiliza su mano derecha para proteger su cuerpo, por si ha calculado mal el golpe. En las fotografías 4 y 5, Lee esta en una posición perfecta para lanzar una patada a la zona del bajo vientre.
Frecuentemente tu contrario esta tan ocupado al lanzar su ataque que no esta preparado para protegerse después de un fallo. Generalmente es vulnerable a un ataque a la cabeza y al cuerpo.



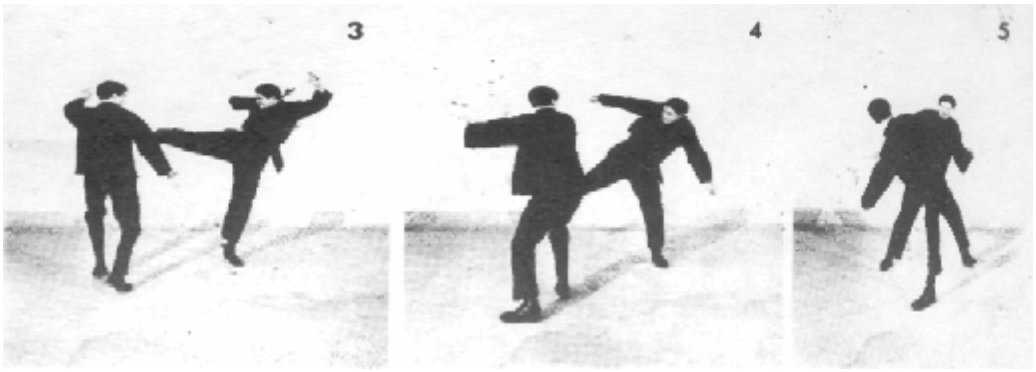


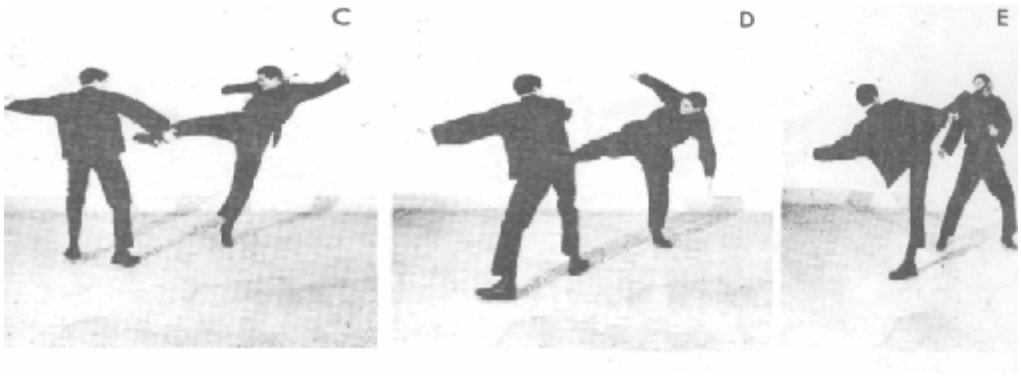
En las fotografías A, B y C el contrario se abalanza sobre Lee con una patada lateral. Lee da rápidamente un paso lateral hacia su derecha en el ultimo momento para evitar *la* patada. Después contraataca, según indican las fotografías D y E, empleando una patada circular alta a la cara del contrario.

La precisión del movimiento es esencial en tu juego de pies. Especialmente al dar un paso lateral a tu derecha debes moverte en el momento exacto y dejar que el golpe te roce. Si lo haces demasiado pronto le darás tiempo al atacante para cambiar su táctica. Es mejor moverte mas tarde que demasiado pronto, pero no demasiado tarde y ser golpeado.

La precisión en el movimiento significa moverse con equilibrio. Después de evitar el golpe debes estar siempre preparado para defenderte contra otro ataque o estar preparado para contraatacar. La precisión puede alcanzarse tan solo mediante horas de entrenamiento.

Mientras desplaces tus pies para asegurarte una distancia apropiada, utiliza normalmente un ritmo irregular para confundir a tu





contrario sobre tu distancia. Mantente en la posición de «en guardia» para moverte con rapidez y facilidad.

Cuando practiques habilidades ofensivas y defensivas debes practicar siempre combinándolos con el juego de pies. Sin importar lo simples que puedan ser las técnicas de mano o pie, debes sincronizarlas siempre mientras avanzas o retrocedes. Este tipo de entrenamiento eventualmente desarrollara tu natural percepción de la distancia y una habilidad para moverte con gracia.

CAPITULO VII

HABILIDAD EN LAS TÉCNICAS DE MANO

MANOS HABILES

Las manos son vitales en la mayoría de las luchas; son el escudo y la espada de un gladiador.

Las manos se utilizan principalmente para golpear; Pero también son las herramientas defensivas de un guerrero.

Las manos son mas ágiles que los pies; se pueden mover rápidamente en cualquier dirección.

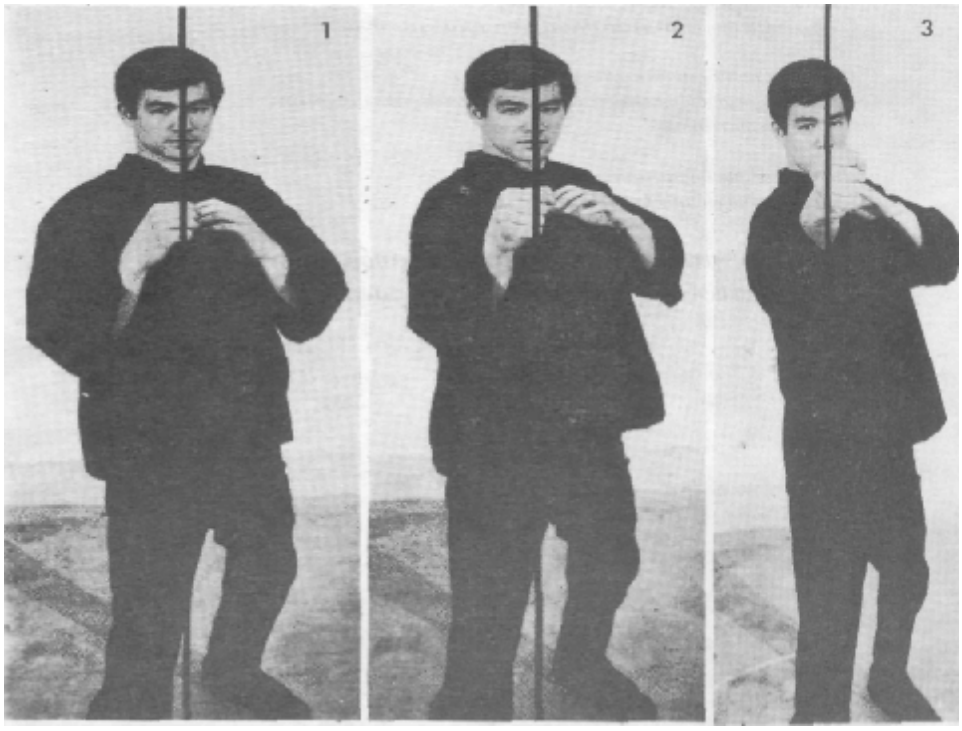
Quien sea hábil con sus manos ganara a la mayoría de los luchadores en una competición de artes marciales.

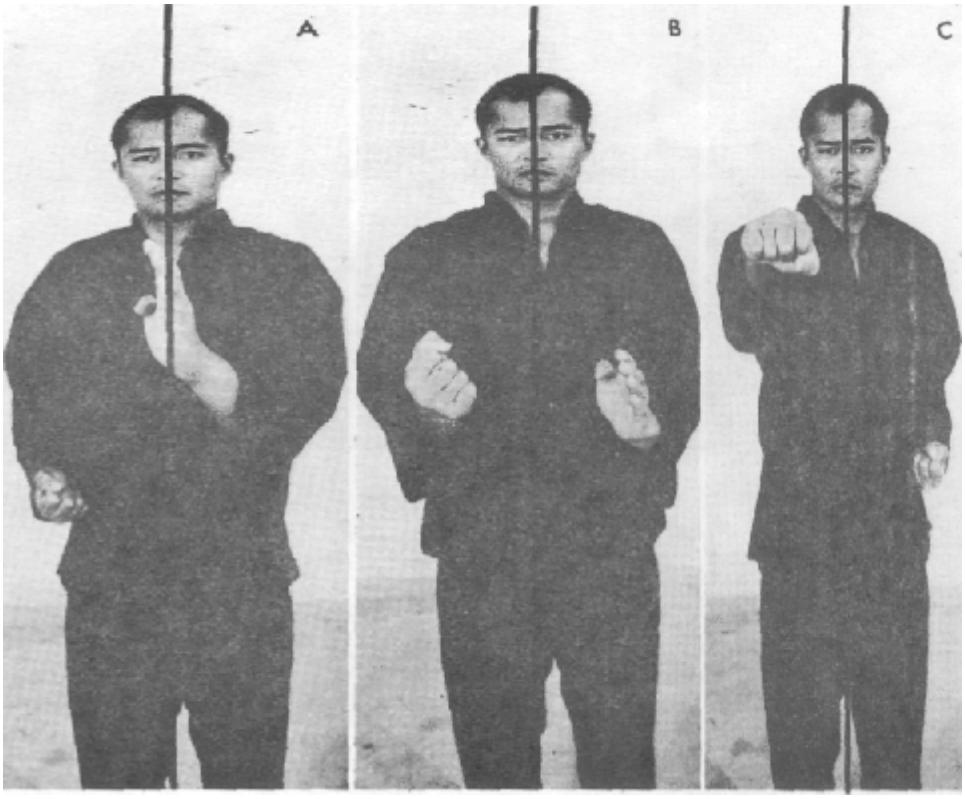
imagínate que no tuvieses manos!, ¿que harías en una lucha real?

Sin embargo, existen muchos que tienen manos, pero nunca han aprendido a utilizarlas adecuadamente.

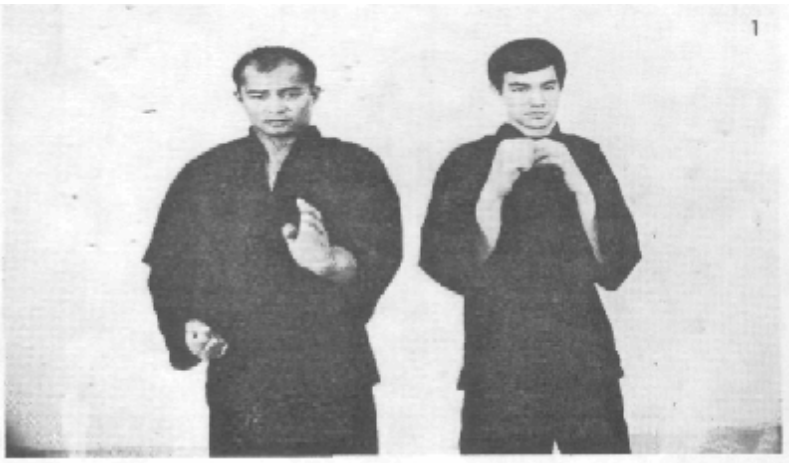
HABILIDAD EN LAS TÉCNICAS DE MANO

La destreza al dar puñetazos no solo significa lanzarlos y golpear tu blanco. La precisión, la velocidad y los puñetazos con potencia son parte de la técnica de golpear. Otros elementos incluyen la posición de tu cuerpo cuando se lanza el puñetazo, el recorrido de tu golpe moviéndose hacia adelante, así como volviendo hacia atrás, y la forma en que se lanza tu golpe.
El golpe mas utilizado y el mas importante en el jeet kune do es el directo con la mano adelantada. Es un golpe rápido que recorre una distancia corta; es un golpe preciso, ya que se lanza hacia adelante; se lanza con un mínimo esfuerzo y como consecuencia no perturba tu equilibrio.
El directo con la mano adelantada se lanza desde una posición de en guardia y la trayectoria de tu golpe debe ser en línea recta delante de tu nariz, como indican las fotografías 1, 2 y 3, utilizando la nariz como punto de guía.
Una de las grandes ventajas de como se ejecuta en JKD es que puedes aplicar un directo con la mano adelantada y, sin embargo,

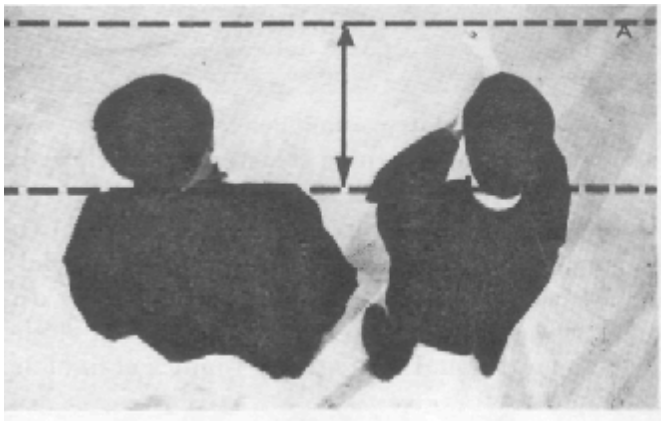


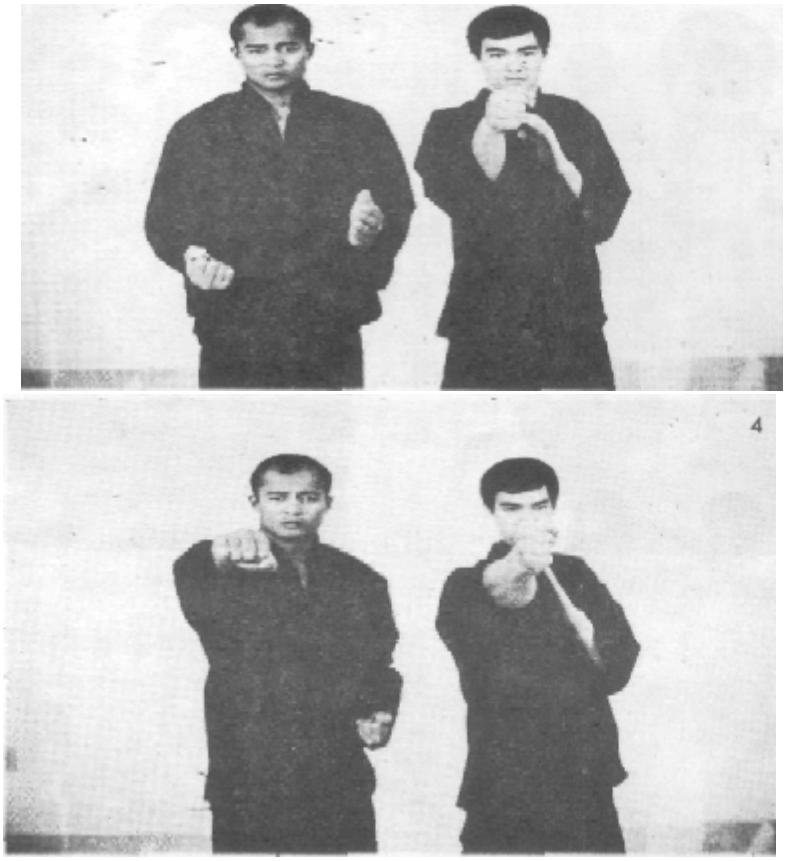


quedarte bien cubierto. Tu cuerpo esta protegido y tu en posición de recuperarte rápidamente ante un fallo.
En comparación, el sistema clásico inicia el golpe desde la cadera y expone esta sección ante un ataque, como indican las fotografías A, B y C. Cuando se ha terminado el golpe, este finaliza en un lateral del cuerpo, y la otra parte del cuerpo, especialmente la cara, queda expuesta cuando la mano se retira hacia la cadera, como indica la fotografía C.
En la siguiente serie de fotografías, desde la 1 a la 4, observaras la diferencia en la ejecución entre el sistema de JKD y el clásico. En el sistema JKD, como indica la fotografía 1, las manos protegen la cara y tanto los lados derechos e izquierdos del cuerpo. Mientras que el sistema clásico tan solo la parte derecha del cuerpo queda protegida. En las fotografías 2 y 3, el luchador JKD ya ha lanzado completamente su golpe, mientras que en el sistema clásico esta aun en ejecución. La fotografía 4 indica el final del golpe en ambos sistemas.


1

3

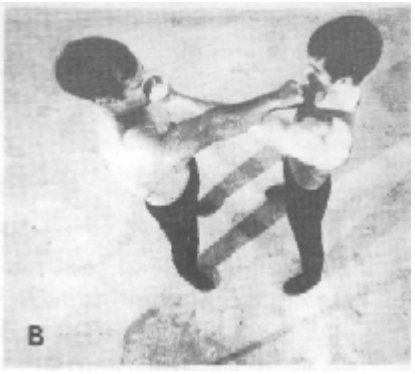

A



En la fotografía A, Lee describe la distancia corta que su golpe tiene que recorrer desde la posición de en guardia del jeet kune do en comparación con un estilista clásico. Aparentemente es por esto por lo que su golpe alcanza el blanco con mucha mayor rapidez, como puedes ver en las fotografías 2 y 3.

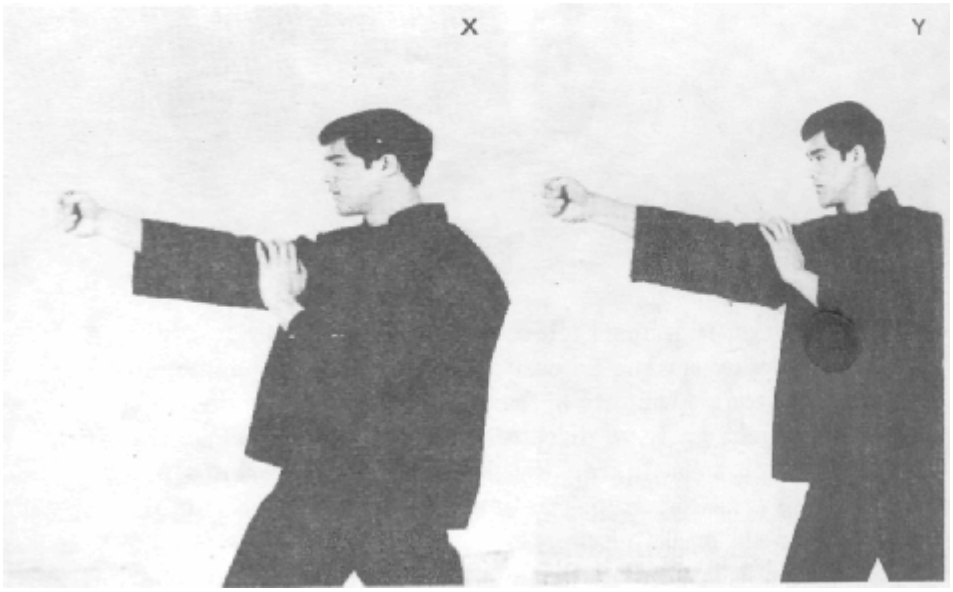
Al lanzar tu golpe con tu puño vertical en vez de horizontal, como en el estilo clásico, según indica la fotografía 1, te permite alcance extra, como indican las fotografías A y B. El golpe de Lee en esta vista de pájaro, en la fotografía B, contacta a su oponente, pero el golpe del oponente, aunque ha extendido en su totalidad queda corto.

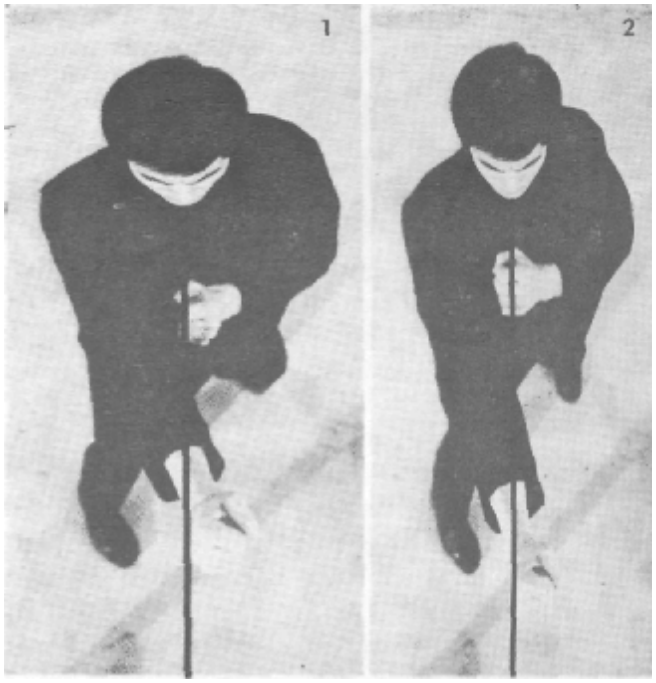
La ventaja del directo con la mano adelantada en JKD es que puedes añadir a tu alcance tres o mas centímetros. En el JKD se

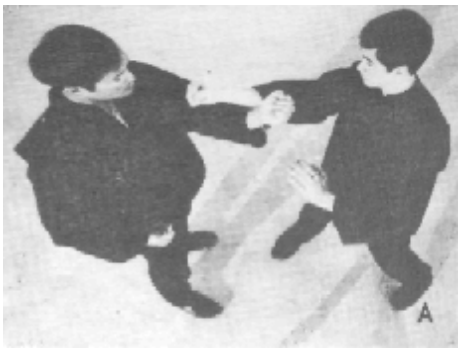


utilizan tanto el directo corto con la mano adelantada como en la fotografía X y el directo largo, como en la fotografía Y. El corto se emplea para una lucha en corta distancia y el largo para la distancia media. En la fotografía X, Lee coloca su mano izquierda sobre su brazo derecho para indicar cuanta mas extensión puede alcanzar en el directo largo como indica la fotografía Y.
La mano retrasada o «de guardia debe mantenerse siempre alta para proteger la parte superior de tu cuerpo de un contraataque

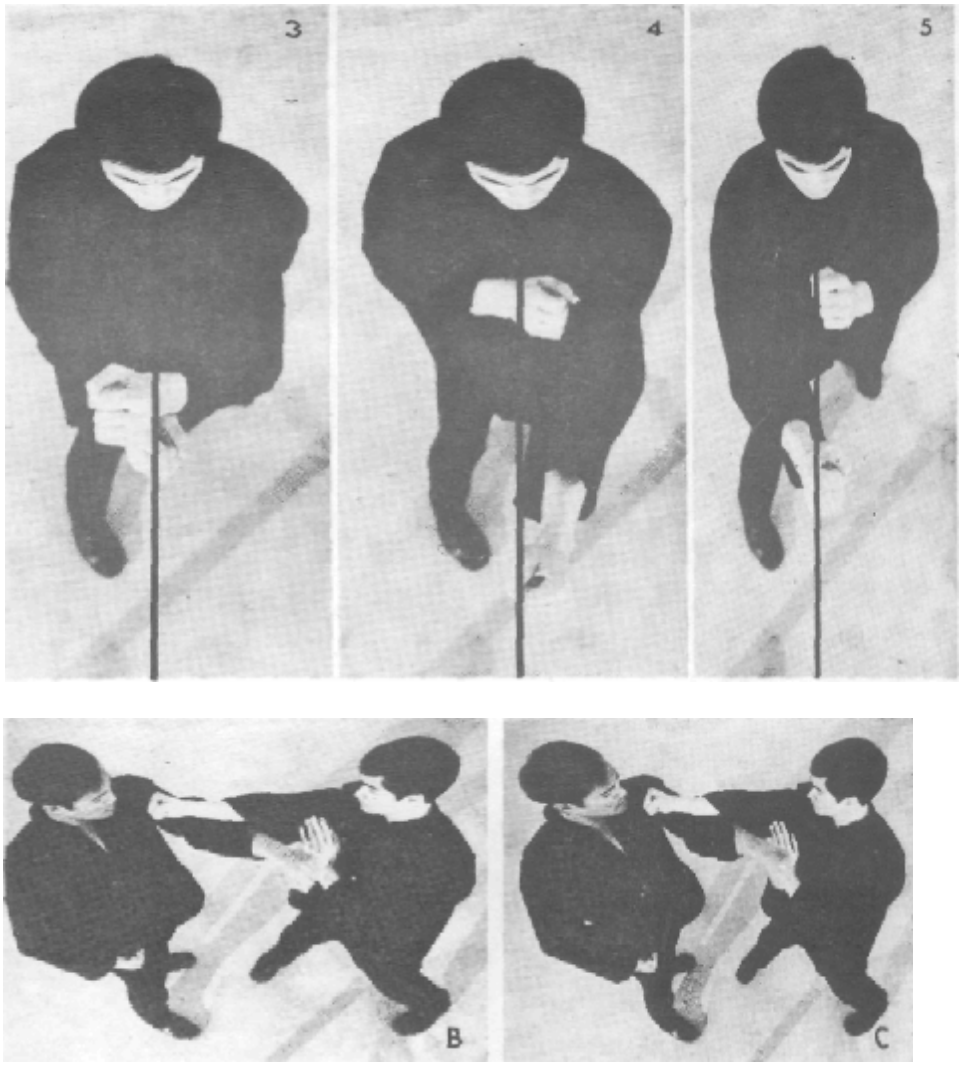
La mano retrasada hace la mayoría de la guardia y es un suplemento para la otra mano. Si una mano esta golpeando, la otra debe estar regresando para proteger el cuerpo o inmovilizar el brazo o brazos del oponente ante un contraataque. Deben estar siempre ahí, correlativa a la linea descubierta o a la zona desprotegida. Igualmente debe estar en una posición táctica para un encadenamiento.
En .las fotografías 1, 2, 3, 4 y 5, todas tomadas a vista de pájaro, Lee muestra como lanza una combinación de la mano derecha adelantada, continuando con la izquierda y terminando con la derecha. Observa la sincronización de sus manos, así como la protección que proporcionan. Ya sea que lances tu puñetazo con la mano adelantada, ya sea que lo lances con la retrasada, tu golpe debe aterrizar en el mismo lugar, utilizando tu nariz como punto de guía.
Golpear directamente delante de tu nariz manteniendo la mano retrasada es claramente superior al procedimiento clásico, como Lee muestra en las fotografías A, B y C. Cuando la mano adelantada se lanza hacia adelante, la mano retrasada esta siempre preparada para bloquear o parar cualquier golpe al cuerpo. También esta preparada para contraatacar. En la fotografía A, el golpe queda parcialmente bloqueado, pero no se evita que penetre y golpee la cara del contrario.





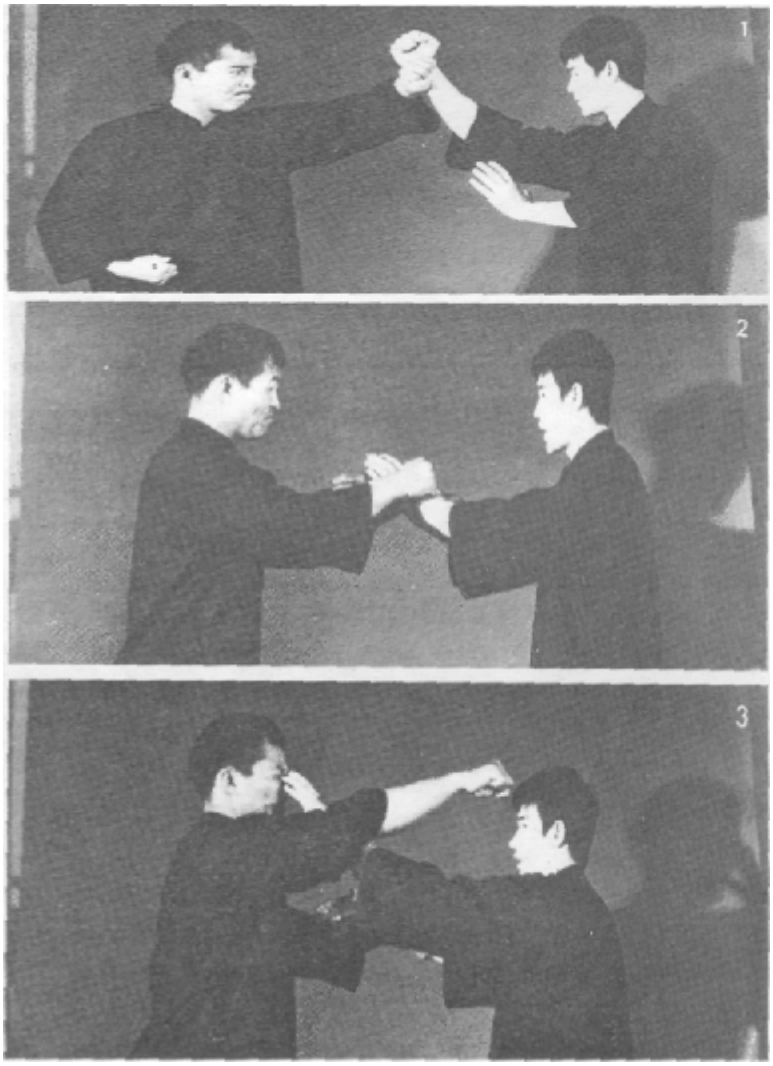


En esta segunda demostración, en las fotografías 1, 2 y 3, cuando el golpe con la mano adelantada de Lee queda bloqueado, lanza un jab recto exactamente al frente de su nariz, que desvía el golpe del contrario, ya que va directamente hacia el ojo del contrario. Mantener la acometida en la «línea central" presenta una gran ventaja cuando dos golpes se lanzan por el mismo camino, uno contra el otro, simultáneamente.
La posición de tu mano adelantada debe permitirte una ejecución



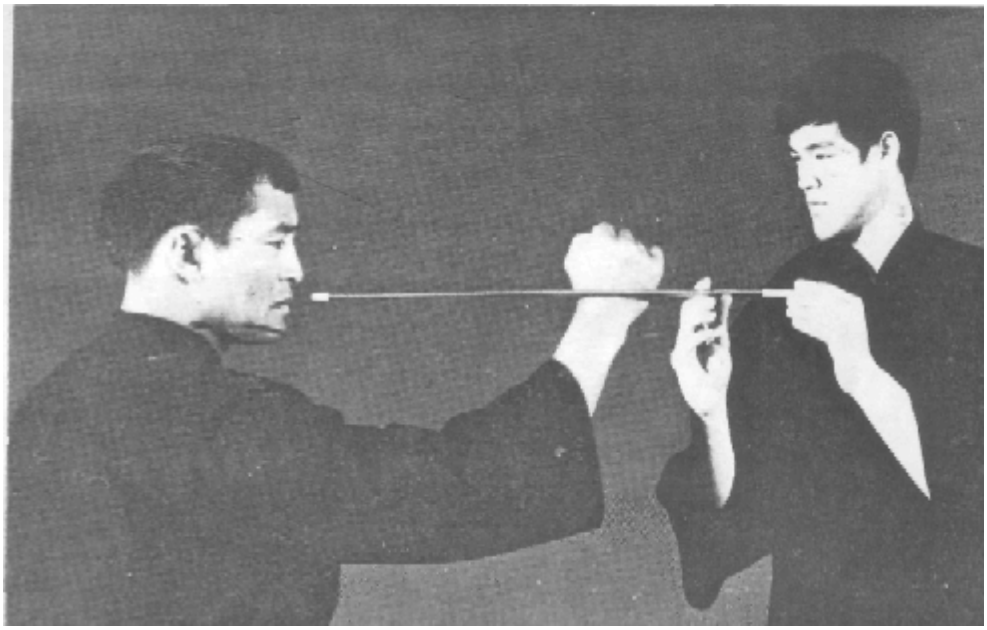
cómoda y al mismo tiempo un máximo de seguridad. En las fotografías A y B (a vista de pájaro) la mano esta colocada para desviar los golpes lateralmente, y en la fotografía Y, el golpe se desvía hacia abajo mientras que el defensor apenas mueve su mano.

Como ya has aprendido en el chisao, el codo debe mantener una posición sólida, pues en caso contrario tu defensa podría ser anulada. Tu codo puede moverse de un lado al otro, pero no debe ser presionado contra tu cuerpo debido a un golpe.



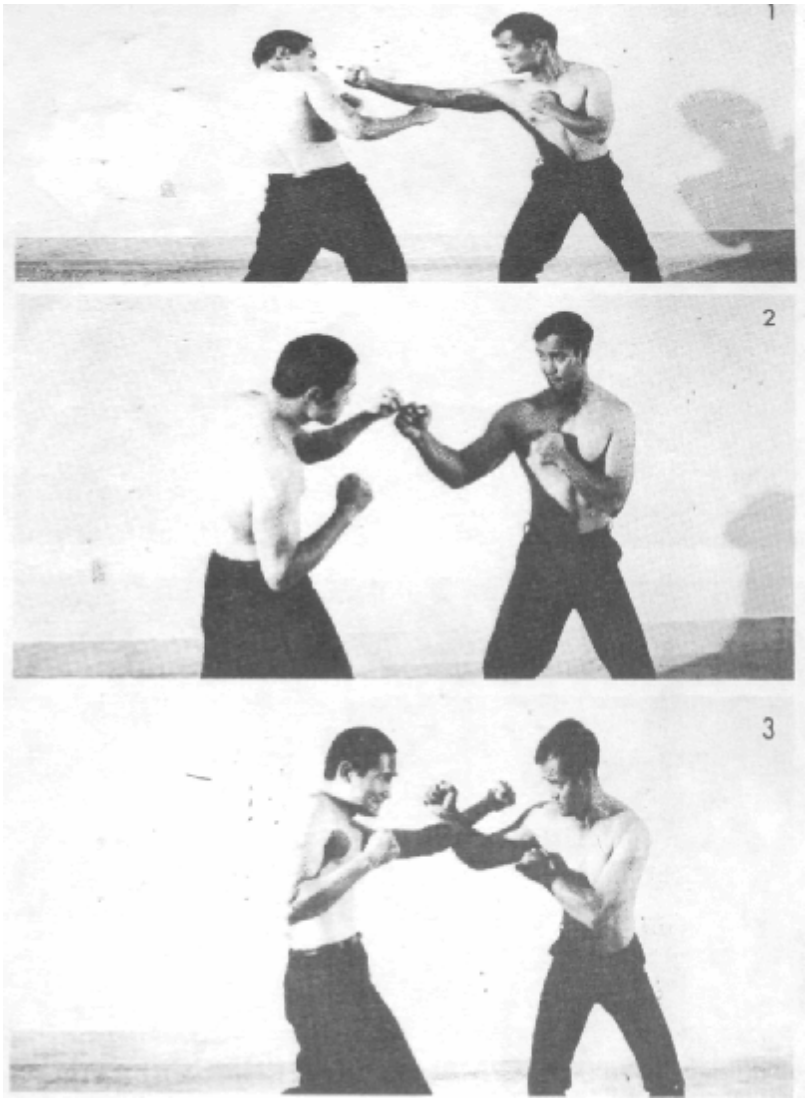
Después de lanzar un golpe no dejes caer tu mano cuando la retires a la posición de en guardia. El golpe debe retornar siempre en el mismo piano o camino por el que se lanzo, como indican las fotografías 1, 2 y 3, y estar preparado para cualquier contra.

Aunque con frecuencia veas a un buen luchador con alguna mala costumbre, normalmente sale bien de ello gracias a su superior velocidad y a su buen juicio en la sincronización y en la distancia. En las fotografías A, B y C, Lee retrocede bruscamente

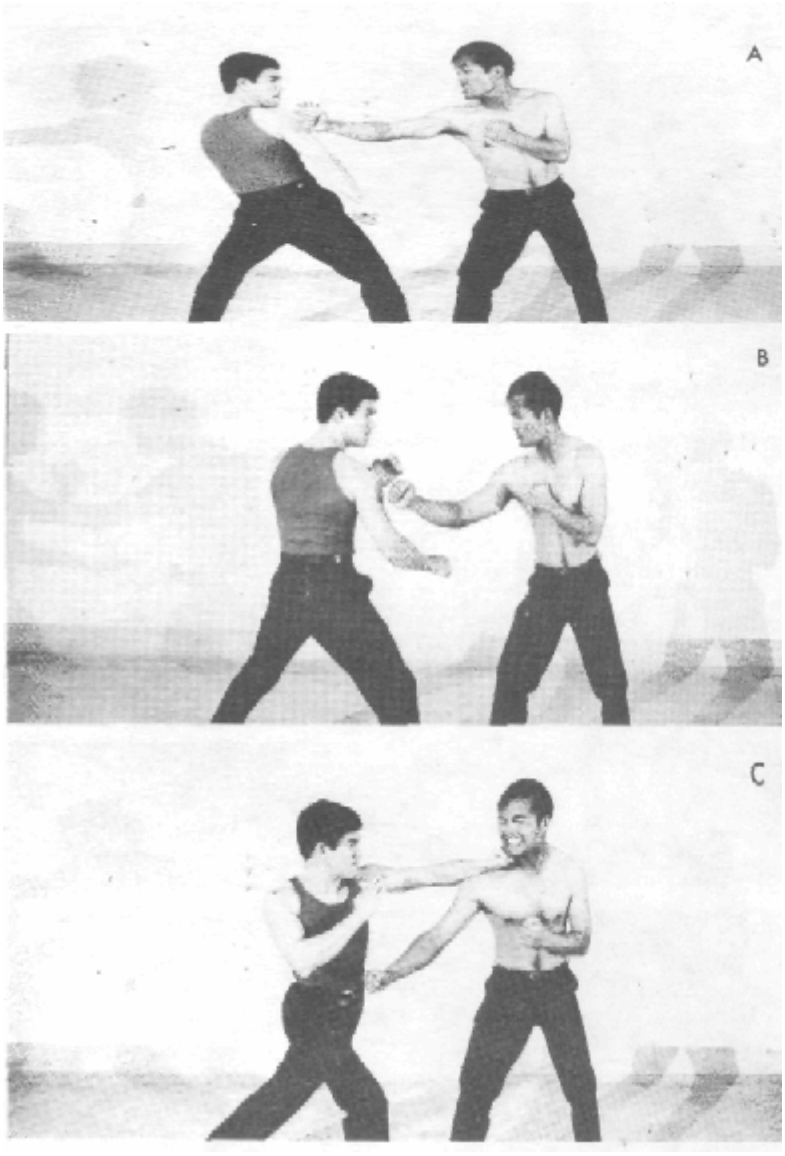


ante un golpe en directo y contra con su izquierda, ya que el adversario crea una abertura cuando deja caer su mano durante su retirada.

En otra demostración, Lee convierte un bloqueo de su contrario en un golpe con el revez del puño cuando el contrario retrocede con su mano para lanzar otro golpe, como indican las fotografías 1, 2 y 3. Si el contrario hubiese dejado su mano, inmovilizando la mano derecha de Lee, como indica la fotografía 1, y siguiese con un



golpe con la otra mano, hubiese mantenido a Lee en la defensiva gracias a su golpe al cuerpo, pero la manera clásica de retirar su mano hacia la cadera le ha proporcionado a Lee la oportunidad de convertir un bloqueo en un arma ofensiva, como indica la fotografía 2. El segundo golpe del contrario se para fácilmente por la mano retrasada de Lee, según la fotografía 3.



Otra mala costumbre que algunos luchadores desarrollan es dejar caer su mano retrasada durante un cambio de golpes, como indican las fotografías X e Y. En la fotografía X, Lee saca provecho de un contrario así, haciendo resbalar su golpe y contraatacando con un jab de dedo a su garganta.

También puedes aprovecharte de un contrario que carece de

1

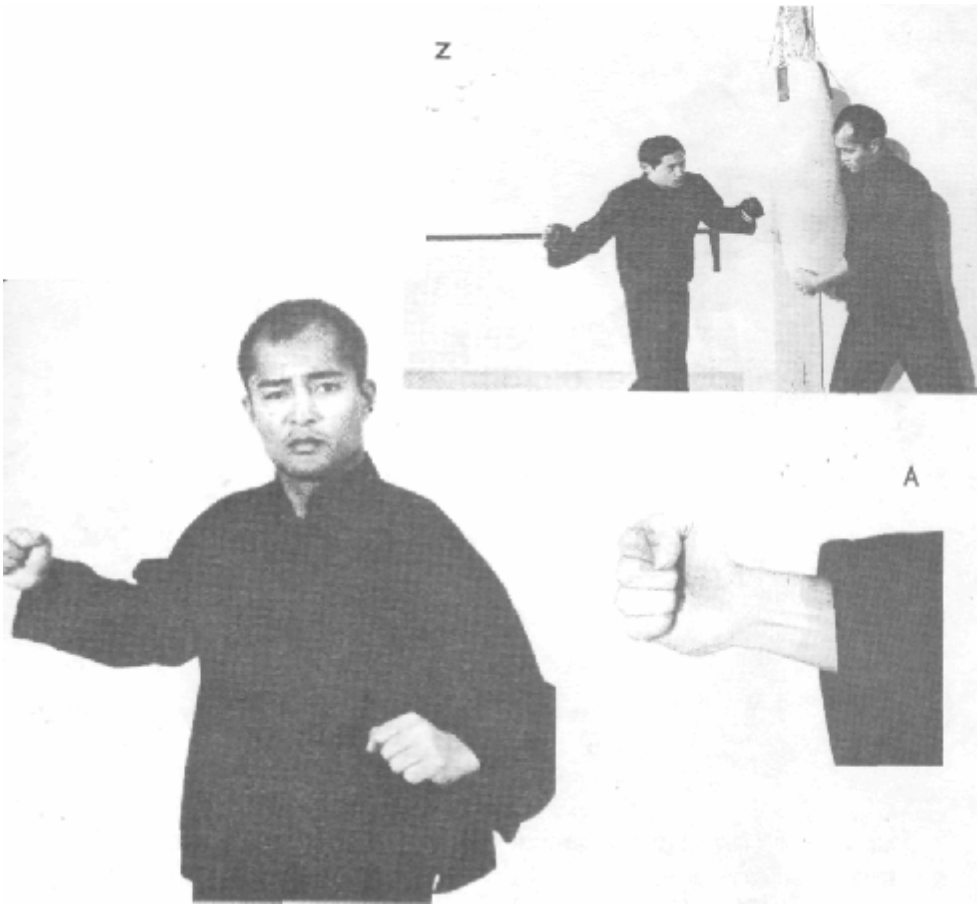
2

3

una decisión rápida. Intenta lanzar un golpe con la mano adelantada, pero después de extender el brazo a medio camino retira su mano a la posición de en guardia. Durante este momento de indecisión puedes aprovecharte de su acción lanzando un ataque directo, especialmente si el ya ha dado un paso hacia adelante.

Existe también el luchador que busca continuamente el contacto y después lo rompe. Contactara o tocara tu mano y en lugar de quedarse ahi la bajara o desplazara a la linea opuesta, creando una abertura para una cometida rápida en directo.

Al golpear con fuerza, tu brazo se convierte en un arma, con tu muñeca como una maza, formando una pieza. El antebrazo es el mango y el puño es la maza, como indica la fotografía A. El puño esta alineado con el antebrazo sin doblar la muñeca. Al finalizar el golpe el dedo pulgar apretado debe quedar hacia arriba. Tu puño se lanza sin un giro y los nudillos señalan la dirección del movimiento de tu cuerpo. Cuando se golpea con la mano adelantada hay que variar constantemente la posición de la cabeza para protegerse de una contra. Manteen confuso al contrario. En tu movimiento hacia adelante, durante las primeras pulgadas, tu cabeza



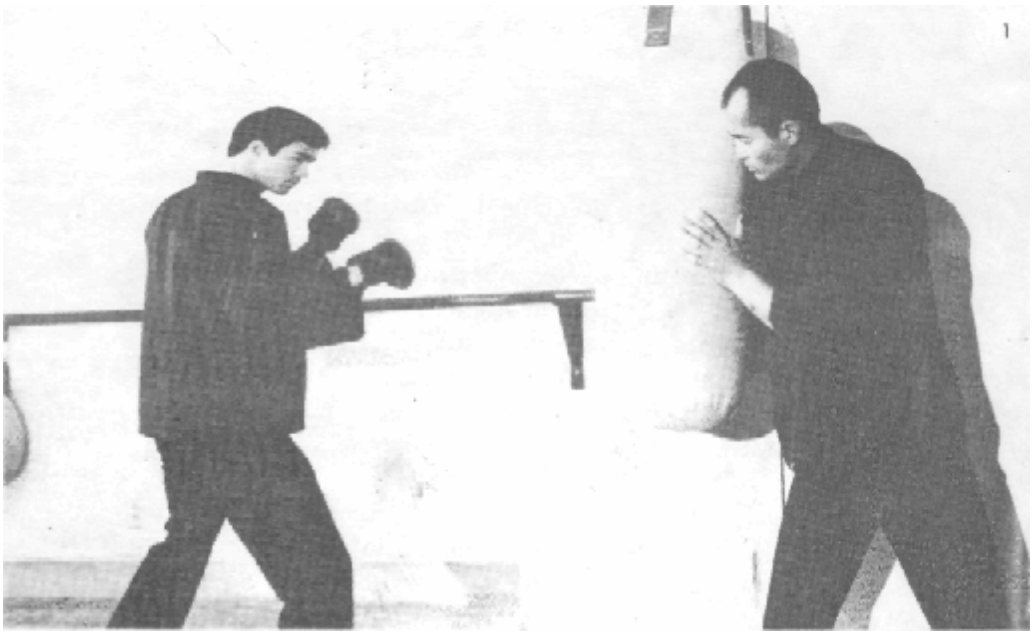
se queda recta, pero mas tarde la posición de la cabeza varia de acuerdo con la situación.
Otra táctica es fintar antes de golpear con la mano adelantada para disminuir las probabilidades de un golpe en contra. Pero hazlo todo muy sencillo, no exageres la finita o el movimiento de cabeza. Frecuentemente puedes sorprender a tu contrario con un golpe doble con la mano adelantada porque el segundo golpe puede estropear su sincronización y abrir el camino para un encadenamiento.
A veces un luchador intenta poner demasiado peso o cuerpo en su golpe y, por consiguiente, el golpe se convierte en un golpe-empujón; le falta fuerza de impacto. Para ser efectivo, el golpe debe lanzarse siempre con los brazos y hombros relajados. Tu puño tan solo se aprieta inmediatamente antes del impacto. Los golpes nunca deben lanzarse teledirigidos.

Algunos luchadores tienen una buena posición, pero tan pronto como se preparan para atacar se abren, como indica la fotografía Y. Desarrollan esta mala costumbre por una forma de entrenamiento defectuosa, como indica la fotografía Z. Cuando practiques con el saco mantén siempre una forma correcta, como indica la fotografía 1. Haz que tu compañero se fije en tus errores.

Algunos artistas de artes marciales practican su arte con movimientos lentos. Mueven sus manos y pies tan rápidamente como el movimiento de un caracol, pero pretenden que cuando llegue el momento puedan desviar un ataque con rapidez y eficacia, incluso sin entrenamiento de velocidad.

Bruce Lee acostumbraba a enfatizar que para ser rápido tienes que practicar movimientos rápidos. «No conozco ningún corredor de velocidad en el mundo que pueda batir una marca tan solo haciendo jogging diariamente alrededor de la pista», decía el.

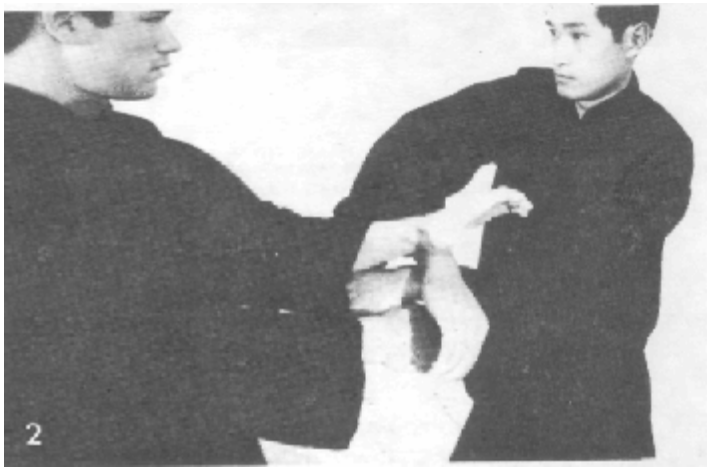
Los músculos no actúan por si mismos sin una guía. Es el sistema nervioso quien los guía para actuar. Un movimiento bien efectuado es la consecuencia de un entrenamiento diario para conseguir habilidad mediante el desarrollo de una coordinación apropiada del sistema nervioso con los músculos. Estos músculos se contraen en una fracción exacta de segundo, con el grado preciso de intensidad o de soltura, dependiendo del mando que efectúa el sistema nervioso.

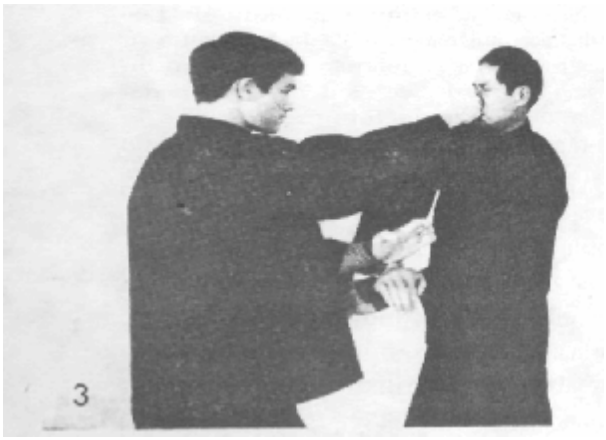


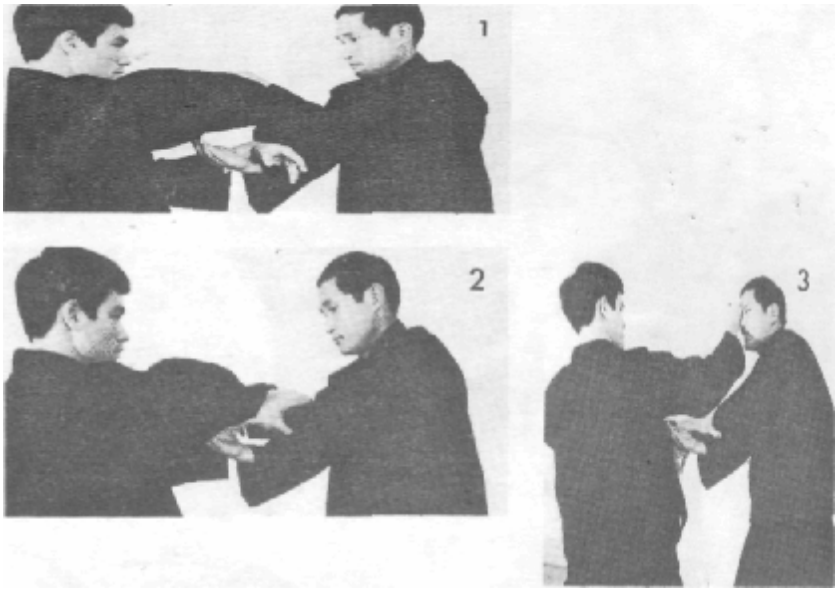
La coordinación o conexión entre el sistema nervioso y los músculos mejora con cada actuación. Cada esfuerzo no solo refuerza la habilidad, sino que abre el camino para que las actuaciones subsiguientes sean mas fáciles, mas claras y mas exactas, Pero la ausencia de realizaciones deteriora la conexión y afecta la ejecución del movimiento.
Partiendo de los ejercicios de chisao (manos pegajosas), según indican las fotografías A y B, los practicantes del wing chun llegan a las técnicas de atrapar las manos < phonsao) o agarrar las manos (lopsao).
En la fotografía 1, cuando Lee gira de forma rutinaria su mano en el chisao, nota que la energía fluyente de su contrario se esta interrumpiendo y fluye esporádicamente. En este

momento —cuando existe una abertura— Lee hace su movimiento abarcando con su mano izquierda ambas manos del contrario, como indica la fotografía 2. Después, tan pronto como las inmoviliza o las atrapa (phonsao), lanza un golpe directo a la cara del contrario, como indica la fotografía 3.
El ejercicio chisao es una parte importante del JKD procedente del wing chun kung fu. En primer lugar, desarrolla la sensibilidad y flexibilidad en tus manos, que resultan tan valiosas en los combates de cerca. Puedes realmente desanimar a tu contrario si no tiene esta habilidad, porque cada movimiento puede ser neutralizado fácilmente una vez que ya hayas desarrollado esta sensibilidad.
En las fotografías 1, 2 y 3, Lee muestra la técnica de agarrar (lopsao) partiendo de un ejercicio chisao. En la fotografía 1, Lee exagera a propósito su rotación para estrechar el espacio entre sus

1


2


3



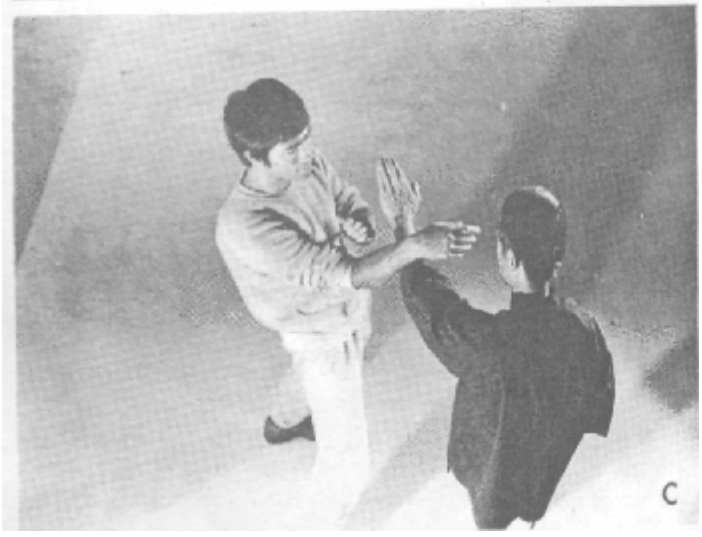
manos. Cuando sus manos están en la posición mas cercana la una de la otra, agarra el brazo izquierdo del contrario con su mano izquierda. Durante este instante sus brazos se cruzan entre si, como se indica en la fotografía 2. Después Lee lira del brazo de su compañero hacia el y simultáneamente lanza un golpe de revés con el puño a su cara, como se indica en la fotografía 3. Para aprender mas de la técnica de agarrar y atrapar hay que leer *Wing Chun Kungfu,* por J. Yimm Lee.

En una lucha cuerpo a cuerpo los estudiantes aprenden a separarse y a aplicar las técnicas de mano. En las fotografías A, B y C, el contrario de Lee intenta un jab de dedo utilizando la entrada por «la línea central. Primero intenta empujar la mano de Lee hacia un lado para crear una abertura, como indica la fotografía A. En segundo lugar trata de penetrar en la defensa de Lee con un jab de dedos, pero la energía fluyente de Lee es demasiado poderosa para oponerse a ella, como indica la fotografía B. En la fotografía C la situación cambia totalmente cuando Lee toma la ofensiva.

Aunque Lee toma siempre la posición de en guardia del JKD, en la foto Y, con el propósito de poder describir la evolución de las técnicas desde el wing chun a las del JKD, se coloca a propósito en la posición modificada del wing chun, como indica la fotografía A, con su cuerpo un poco inclinado hacia atrás, mientras baja sus caderas hacia el suelo. Al contrario de los estilistas del wing chun,

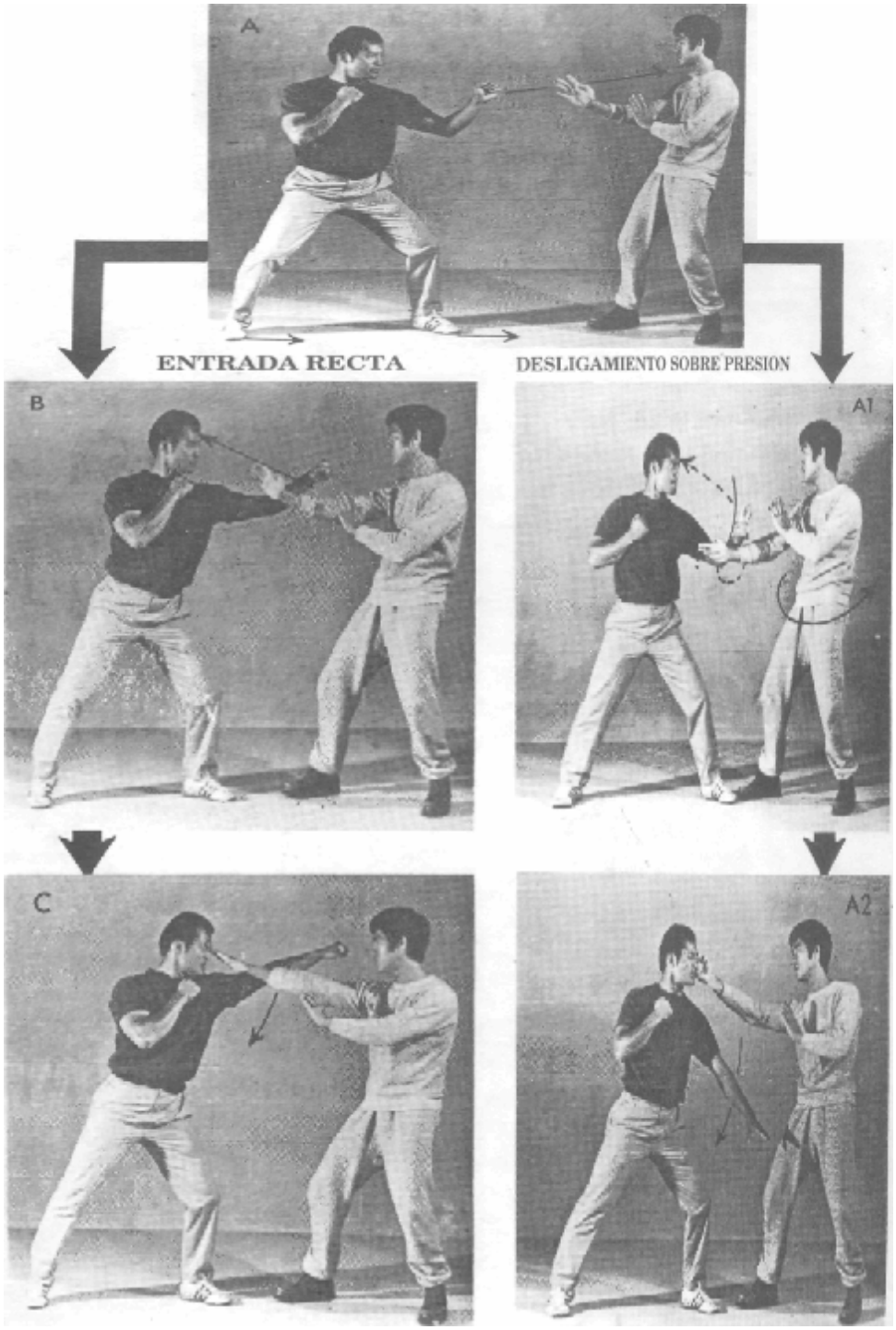
A

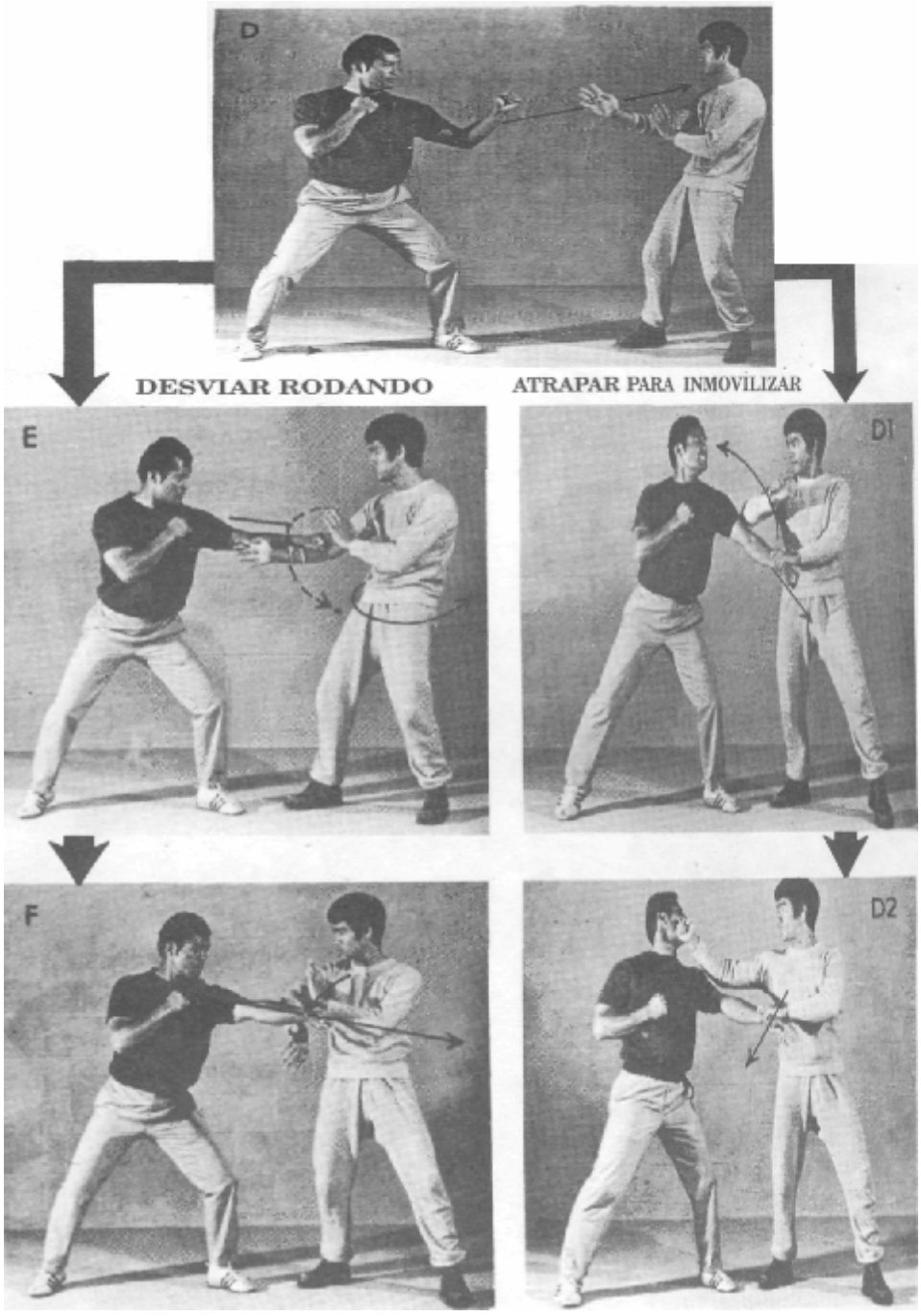
B

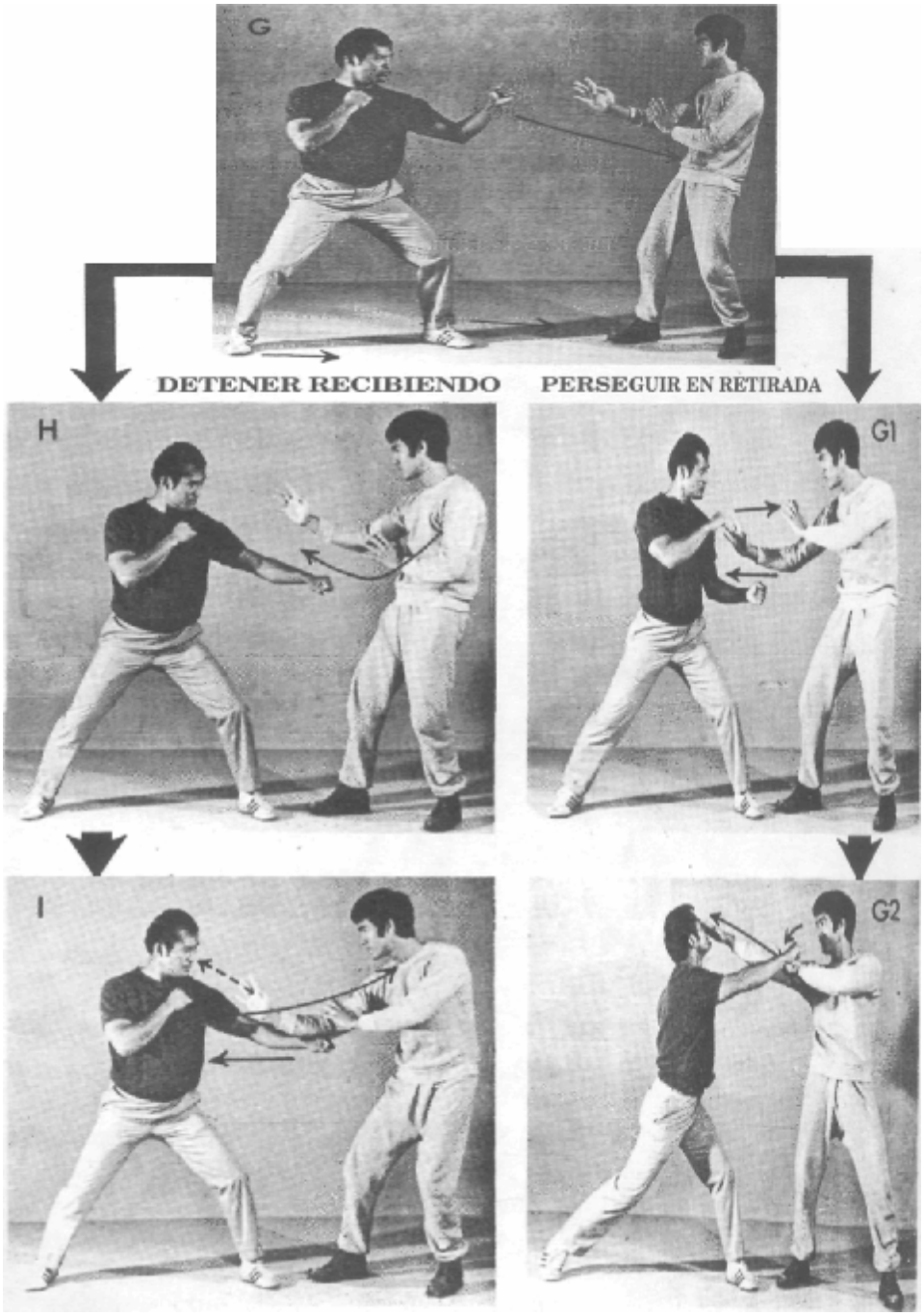

C

quienes enfrentan a su contrario frontalmente, Lee adopta la posición con la derecha adelantada.
Cuando el oponente lanza su golpe con la mano adelantada hacia su cara en la fotografía B, Lee con una reacción y anticipación rápida contesta a su vez con un jab de dedo. Utilizando el principio de la línea central, la acometida de Lee penetra directa al ojo del contrario y simultáneamente desvía su golpe, como indica la fotografía C.

En la técnica anterior el adversario de Lee falla al lanzar el golpe por el interior de la guardia; sin embargo, Lee tiene éxito. La razón es que esta técnica no depende totalmente de la ejecución si no también de la intensidad de tu energía fluyente. Según indican las fotografías A Al y A2, el contrario contacta la mano derecha adelantada de Lee, pero Lee rápidamente se desliga con un pequeño movimiento en el sentido contrario a las agujas de un reloj, como indica la fotografía Al. Después pivota sus caderas hacia su izquierda, cuando simultáneamente lanza un golpe de derecha a la cara de su contrario, como indica la fotografía A2. Contra un adversario que golpee e intente bajar su guardia, Lee utiliza la maniobra de rodar y atrapar, como indican las fotografías D y D2 (véase Pág. 52). En la fotografía E el adversario utiliza su antebrazo para golpear y apretar la mano derecha adelantada de Lee hacia abajo. Lee mantiene su mano retrasada alta para su propia seguridad y rápidamente hace rodar su brazo para soltarse, como indica la fotografía F. Continua haciendo fluir su energía y mantiene el codo en posición inmóvil cuando cambia su peso hacia el pie adelantado. Después, rápidamente, atrapa la mano adelantada del contrario con su mano retrasada, como indica la fotografía Dl. Una vez que la mano del contrario esta inmovilizada, como indica


A
ENTRADA RECTA
DESLIGAMIENTO SOBRE PRESION
B
A1
C
A2

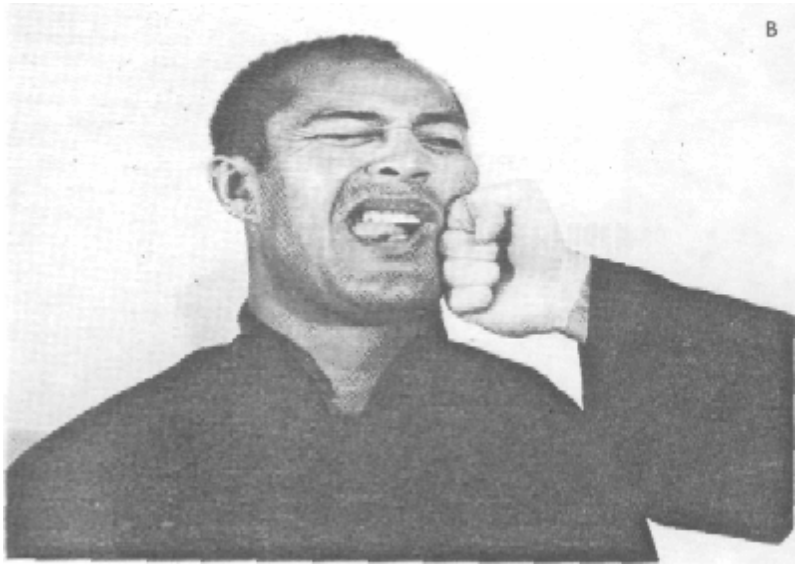

D
DESVIAR RODANDO
ATRAPAR PARA INMOVILIZAR
E
D1
F
D2


G
DETENER RECIBIENDO
PERSEGUIR EN RETIRADA
H
G1
I
G2

la fotografía D2, Lee lanza rápidamente un golpe con el revés del puño sobre la foto B.
En las fotografías de G a G2 (véase Pág. 53), Lee muestra una maniobra defensiva de recibir un golpe y después proseguir o contraatacar cuando" la mano se retira. Por ejemplo, cuando el adversario lanza un golpe a su cuerpo, Lee da un paso ligero hacia atrás y desvía el golpe del contrario con su mano adelantada, evitando que penetre, como indican las fotografías H e I.
Cuando el contrario retira su mano para lanzar otro golpe, como indica la fotografía G1, Lee rápidamente contra con un jab, como

indica la fotografía G2, utilizando su mano retrasada para detener el segundo golpe.
Parpadear es una respuesta natural del hombre cuando se lanza un objeto a sus ojos. Pero en el entrenamiento de la lucha esta reacción tiene que ser controlada ya que si no afectara a tu defensa, así como a tu contraataque. En el momento en que tus ojos están cerrados, no puedes reaccionar con la suficiente rapidez para contraatacar, puesto que no puedes saber donde esta tu contrario. En segundo lugar, tu adversario puede sacar provecho de este defecto infringiendo un ataque. Puede simular un golpe y cuando parpadeas puede lanzar su golpe mientras tus ojos están cerrados.
Cuando te entrenes en cualquier tipo de lucha es importante

que no desarrolles ninguna mala costumbre que pueda causarte lesiones.
Uno de los defectos mas comunes de principiante es que tiene tendencia a abrir su boca cuando esta en medio de un cambio de golpes, es un habito que ha adquirido antes de estudiar artes marciales, o que respire por su boca porque no esta en buenas condiciones Físicas.
Cuando tu boca esta abierta, un golpe directo puede partirla con facilidad, como indica la fotografía A. Otra característica peligrosa es sacar la lengua, como indica la fotografía B. Aprende a



cerrar la boca cuando te entrenes o cuando luchas, apretando tus dientes entre si fuertemente. En las lesiones de entrenamiento muerde en el protector de goma para evitar que se saiga después de un brusco contacto.
Protege tus manos y tus muñecas golpeando correctamente. Golpea con tu puño manteniendo tus dedos muy apretados, tu pulgar alrededor de los mismos de forma que no se pueda romper, ya que los nudillos son la parte mas dura de tu puño, es la sección que debe hacer el contacto y no tus dedos.
Evita cualquier posibilidad de abrirte la muñeca manteniéndola alineada y firme cuando golpees. Aprende a golpear recto, practicando sobre un makiwara o en un saco.

CAPITULO VIII

HABILIDAD EN LA PATADA

HABILIDAD EN LA PATADA

La patada se utiliza como defensa inicial contra un ataque

Puesto que es el mejor arsenal lanzado desde la retaguardia.

La patada es *un capital con valor contra un luchador hábil,*

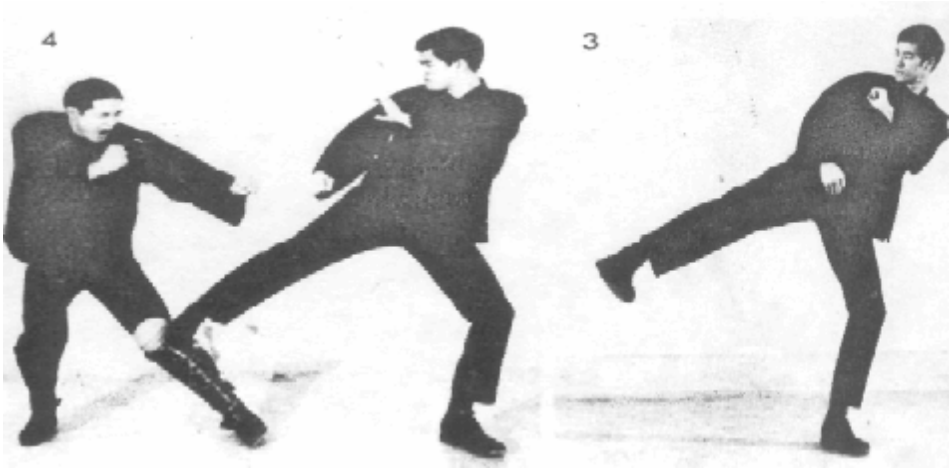
Cuyas tácticas no puedas trastornar y que sepa cuando contraatacar.

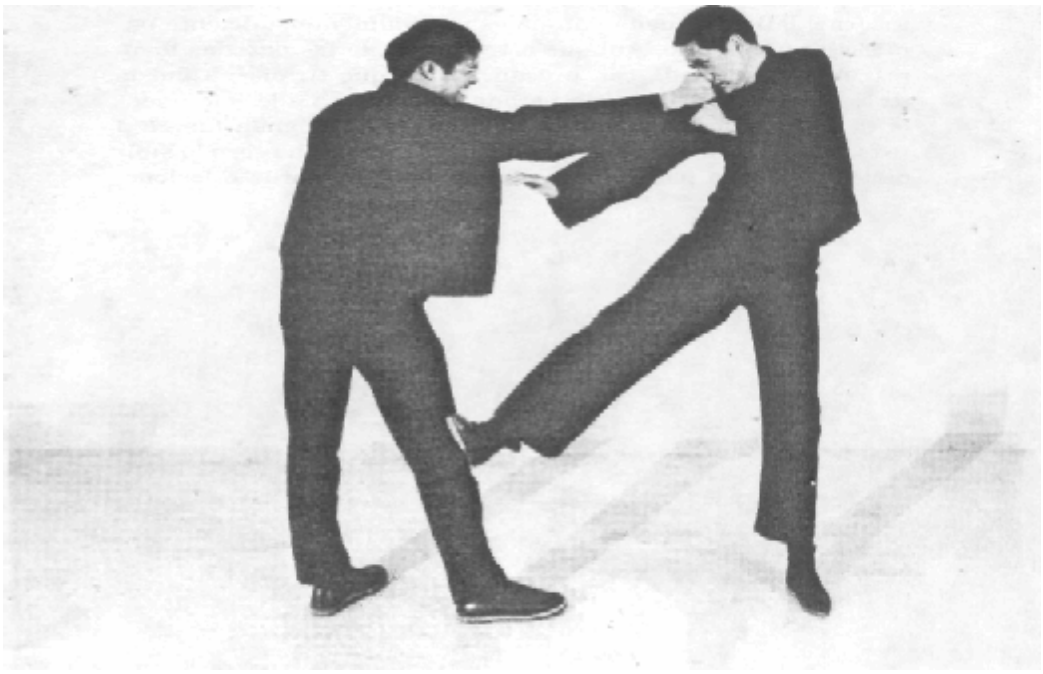
La habilidad en la patada se obtiene cuando practicas realmente con dureza.

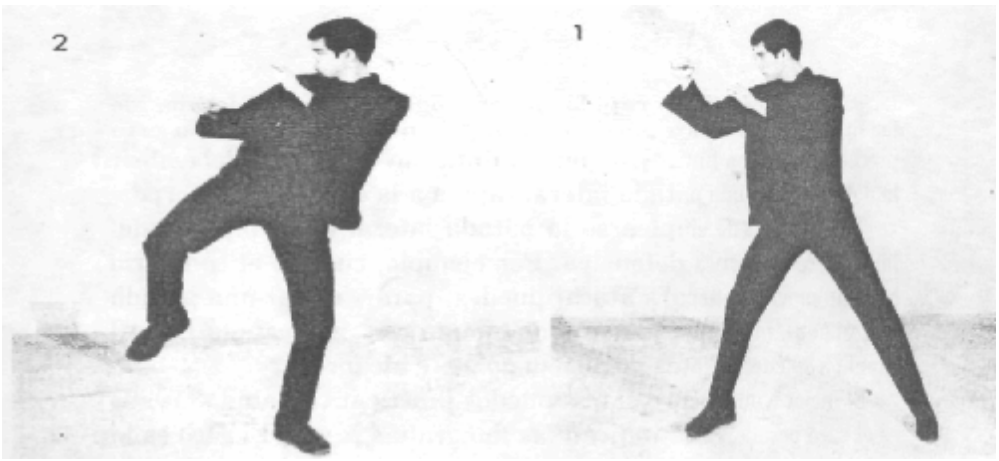
Y puedes recomendar este tipo de ejercicio ya que elimina lo superfluo.

HABILIDAD EN LA PATADA

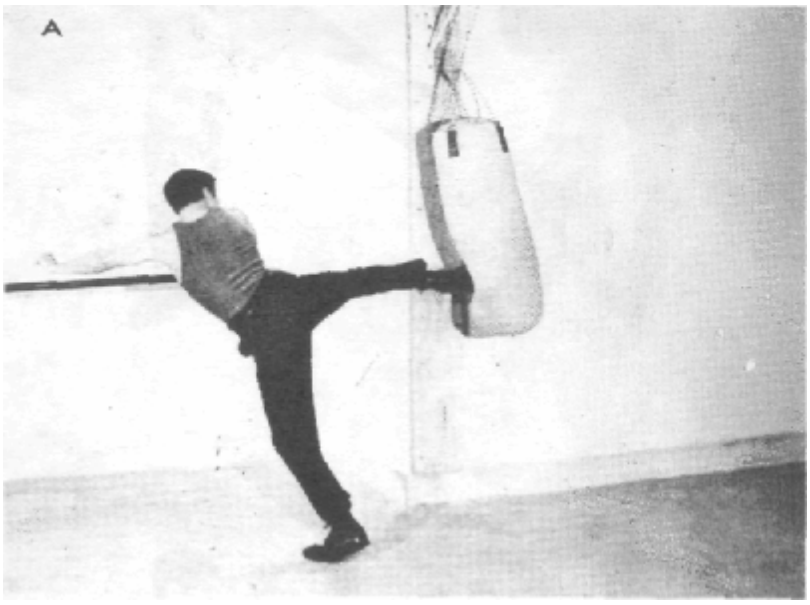
Aunque se considera que las manos son las herramientas mas importantes, los pies pueden ser parte vital e integral en la estrategia global de la lucha. Por ejemplo, contra un boxeador inteligente es una ventaja usar los pies la mayor parte del tiempo. Un boxeador que no conoce ninguna defensa contra una patada es vulnerable, especialmente en la zona de la línea baja, alrededor del bajo vientre y de la rodilla.
La estrategia es utilizar tus pies y mantenerte alejado de sus puños.
Esto es posible porque la pierna es mas larga que el brazo. Además un lanzamiento adecuado de una patada es normalmente mas potente que un puñetazo.
En el jeet kune do la primera línea de un ataque o de una defensa es la patada lateral a la espinilla o a la rodilla, porque este blanco esta muy cerca de ti, esta expuesto y es difícil de proteger. Además estas a una distancia segura al lanzar la patada, que puede inutilizar a tu contrario solo con un golpe. Bruce Lee acostumbraba a aplicar esta patada baja como un jab. Su patada era tan rápida que podía lanzar varios golpes en un segundo.
Para dar la patada lateral baja partiendo de la posición de en guardia, como indica la fotografía 1, haz deslizar tu pie derecho o pie adelantado hacia delante, unos tres o cuatro centímetros, y coloca inmediatamente tu pie retrasado hacia adelante, exactamente detrás del pie adelantado. Después, simultáneamente, levanta tu pie adelantado, como indica la fotografía 2, y lanza una patada lateral baja con tu pie oblicuo, torciendo con fuerza tus caderas,





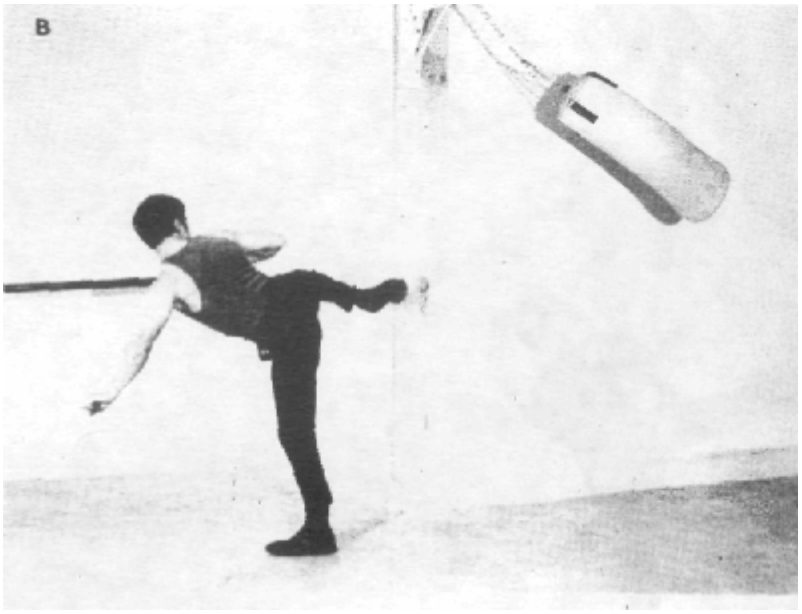

2
1

como indican las fotografías 3 y 4. Aprende a mantener tu cuerpo lejos del alcance de tu contrario al inclinarte alejándote de el y no te mantengas derecho como indica la fotografía A.
La patada lateral de la pierna adelantada es la patada mas potente en el JKD. Una buena patada es normalmente suficiente para anular a tu contrario. Aunque esta es una de las patadas favoritas, debe ser empleada con precaución porque tu pierna puede ser bloqueada o atrapada, si la patada no se lanza adecuadamente, en el momento exacto. Pero a causa de su tremenda fuerza a veces penetrara a través de un bloqueo o el bloqueo no será lo suficientemente efectivo para evitar que la patada puntue o lesione.

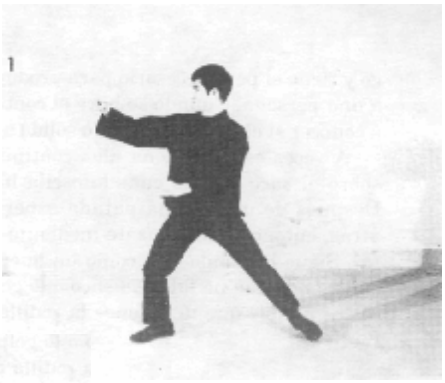


La patada lateral no es rápida ni tan engañosa como algunas de las otras patadas, pero puede emplearse inteligentemente si esta precedida por una finta. Una buena finta con las manos debe abrir la defensa para una patada lateral rapida a la cabeza o al cuerpo.
También puede emplearse la patada lateral de la pierna adelantada como táctica defensiva. Por ejemplo, cuando el contrario hace un movimiento para atacar puedes «parar» o «dar una patada de frenado», interceptando su movimiento con una patada lateral rápida a su cuerpo antes de que su golpe te alcance.
El mejor equipo sobre el que puedes practicar tu patada lateral es el saco pesado, como indican las fotografías A y B. El saco es lo suficientemente resistente para soportar cualquier golpe de castigo

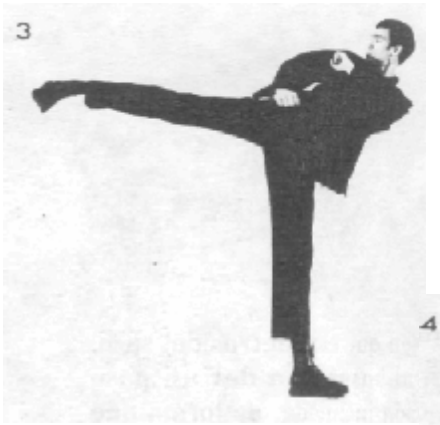
y tiene el peso necesario para producirte la sensación de golpear a una persona. Cuando se hace el contacto emite un sonido que da a conocer si el contacto ha sido sólido o de «empujón».
A veces es una buena idea continuar dando patadas laterales sobre el saco pesado cuando oscila hacia delante y hacia atrás. Después de una buena patada espera que el saco vuelva hacia atrás, entonces sincronízate mediante un salto y otra patada lateral. Sigue haciendo esto como un buen trabajo para tus pies. Ten cuidado de que no falles el saco o lo golpees de lado porque entonces es posible que te lesiones la rodilla después de una acometida fuerte.

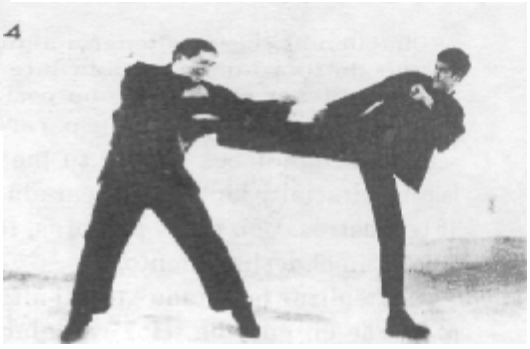


Otro buen ejercicio es tener a alguien que este detrás del saco. Después de una buena patada lateral enséñale a dar un paso atrás y mantener el saco en una posición inclinada, de forma que puedas lanzar otra patada sin parar tu movimiento. Para dar la segunda patada debes apoyar tu pie inmediatamente después de la patada inicial y lanzar otra patada lateral sin el resbalón de los 10 centímetros. Con otras palabras, la segunda patada es como la primera sin el deslizamiento.
Para realizar la patada lateral alta o al nivel medio ponte en la posición de en guardia. Haz resbalar tu pie 10 6 12 centímetros, como indica la fotografía 1, entonces haz el avance rápido o la irrupción hacia delante, como indica la fotografía 2, dependiendo

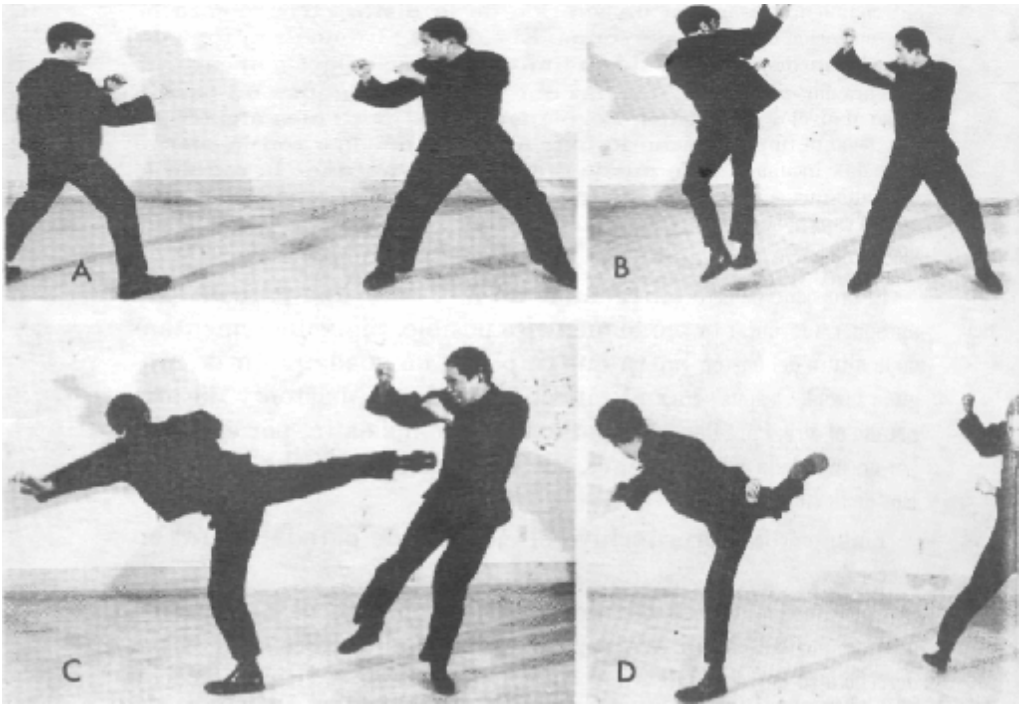

1

2


3

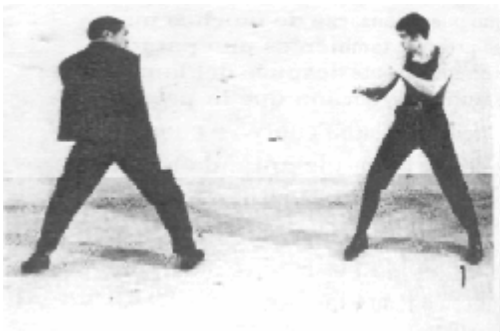

4

del espacio que exista entre tu y el contrario. En el momento en que tu pie de atrás se coloca sobre el suelo, tu pie adelantado debe estar lanzando la patada, como indican las fotografías 3 y 4. La potencia en la patada viene de una torsión repentina de las caderas antes del impacto y el restallido de tu pie después de dar una patada a través del blanco.
La patada lateral debe lanzarse en un movimiento fluido, como indican las fotografías de A a D. Partiendo de la posición de en guardia, Lee Simula un puñetazo a la cara del contrario, como en

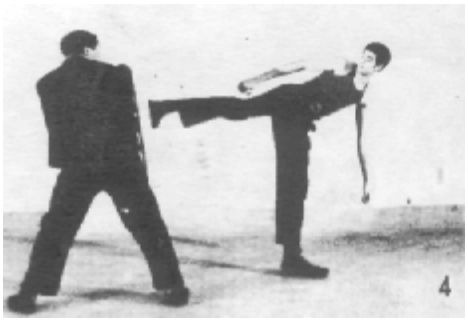


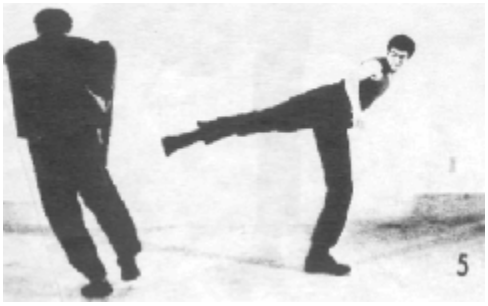
las fotografías A y B, invitando al contrario a que levante sus manos, lo que produce un hueco en la zona de la sección media. Entonces sigue rápidamente con una patada lateral, como en las fotografías C y D.
Otros aparatos importantes que Bruce Lee utilizaba constantemente eran el escudo pesado y el saco de aire. El saco de aire es bueno como blanco estacionario, pero el escudo pesado es bueno tanto para blancos móviles como estáticos.
Aunque el escudo pesado no puede amortiguar el cheque del impacto a su portador, como lo hace el saco de aire, el portador

puede anular parte del choque moviéndose hacia atrás. Ya que el escudo pesado permite movilidad por parte de su portador, el que da la patada puede lanzar su patada mas potente sin hacer daño a la otra persona.
En la fotografía 1, Lee se prepara para atacar desde la posición de en guardia. El portador del escudo pesado comienza a moverse hacia atrás cuando ve desarrollarse el ataque, como indica la fotografía 2. Pero no es lo suficientemente rápido y Lee lanza una patada lateral, como indican las fotografías 3 y 4. La patada casi le hace caer al portador según se ve en la fotografía 5. Este tipo de entrenamiento desarrolla un sentido de la distancia y mejora la sincronización de ambas personas. El saco de aire no es apropiado como blanco móvil a causa de su limitado espacio para golpear.
Para dar una patada alta haz que alguien mantenga un bastón largo al nivel de tu cintura. Permanece unos cinco pies alejado de el y levanta tu pie derecho lo mas alto que puedas, con la pierna doblada e inclinada. Esto puede realizarse levantando la rodilla lo mas alto que sea posible. Inclina tu cuerpo hacia atrás de forma que tu cabeza se incline hacia tu derecha. Después salta con tu pie izquierdo hacia el bastón hasta que tu pie derecho pase sobre 61.
El propósito de este entrenamiento no es dar una patada, sino aprender a levantar tu pie lo mas alto posible. Sigue incrementando la altura del bastón hasta que tu pie ya no pueda pasar de ninguna forma. Después haz el mismo ejercicio sin bastón y da una patada al aire. Para dar una patada mucho mas alta, por ejemplo, por encima de la cabeza, tienes que concentrarte mucho en ejercicios de flexibilidad.
En tu practica diaria incluye el ejercicio de patada lateral en «sucesión».
Colócate con los pies paralelos, sitúa sobre tu peso el pie izquierdo, inclínate hacia atrás y da una patada lateral con el pie derecho a tu derecha. Después coloca rápidamente tu pie derecho en el mismo sitio después de haberlo lanzado. Pero un momento antes de que descanses sobre el suelo, tu pie izquierdo debe estar en movimiento para una patada lateral de izquierda a tu izquierda. Cuando tu pie izquierdo esta retrocediendo, inmediatamente da otra patada lateral con el derecho y sigue repitiendo las patadas cambiando de un pie al otro tan rápidamente como puedas. Al principio te notaras pesado y desequilibrado, pero continua practicando este difícil ejercicio diariamente durante varios minutos hasta que puedas hacerlo con fluidez y con equilibrio.
Una de las patadas mas utilizadas en el JKD es la patada circular. No es una patada potente, pero es rápida y engañosa. No es una patada de fuerza, pero puede hacer daño. La gran ventaja que


1

2
3


4

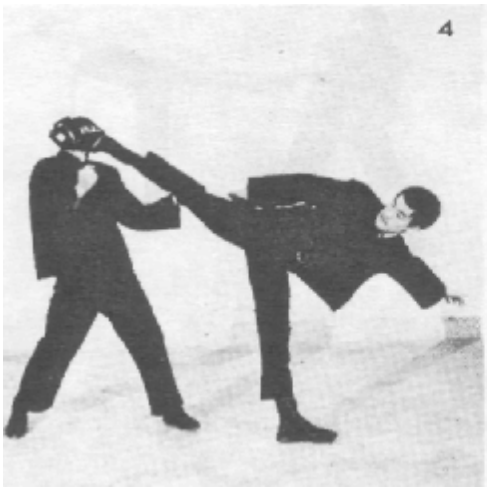

5

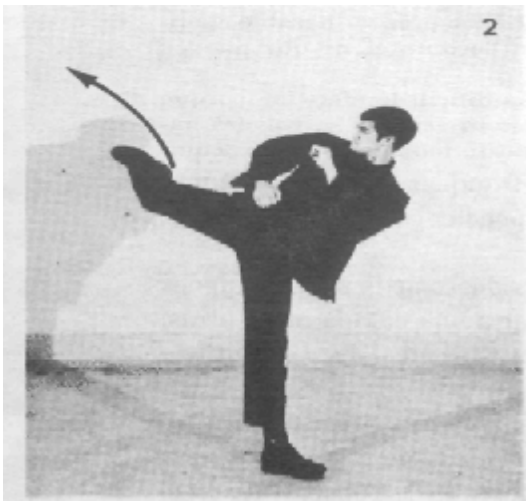
tiene sobre la patada lateral es que puede lanzarse de muchas maneras antes de que tu contrario se prepare; también es una patada segura porque puedes recuperarte rápidamente después del lanzamiento. Se emplea desde una distancia mas cercana que la patada lateral, pero a una distancia mayor que en la lucha cuerpo a cuerpo.

Para dar una patada circular desliza tu pie adelantado tres o cuatro pulgadas hacia adelante , a partir de la posición en guardia como indica la fotografía 1."Después da el paso adelante o el avance rápido. Tan pronto como tu pie de atrás este a punto de apoyarse, lanza tu patada lateral como indica la fotografía 2. La patada debe terminar con un restallido y el cuerpo debe estar inclinándose hacia atrás. como indican las fotografías 3 y 4, no hacia delante.

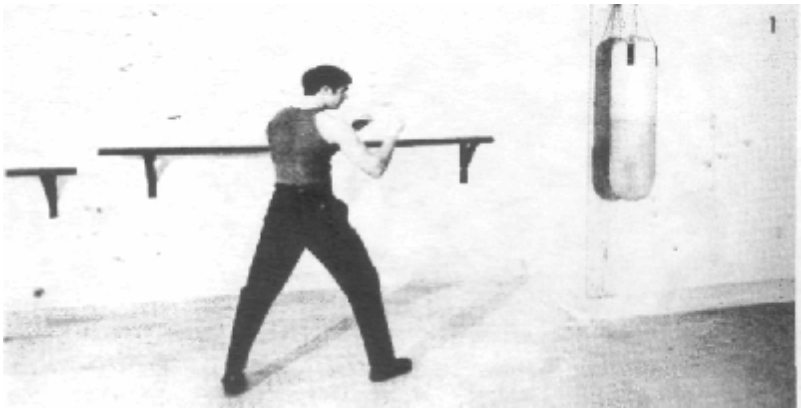
Aunque la patada circular se usa principal mente sobre la línea superior —por encima de ha cintura— a veces puede utilizarse para atacar el muslo o la zona del bajo vientre, como indica la fotografía A. Pero esto depende de la posición de tu contrario en relación a ti. Debe estar muy a tu derecha si tu estas a la distancia correcta para golpear en la zona de su bajo vientre. La patada circular a la zona del muslo se utiliza poco dado que es poco efectiva. La distancia que tiene que recorrer tu pie es demasiado corta para producir una potencia suficiente.

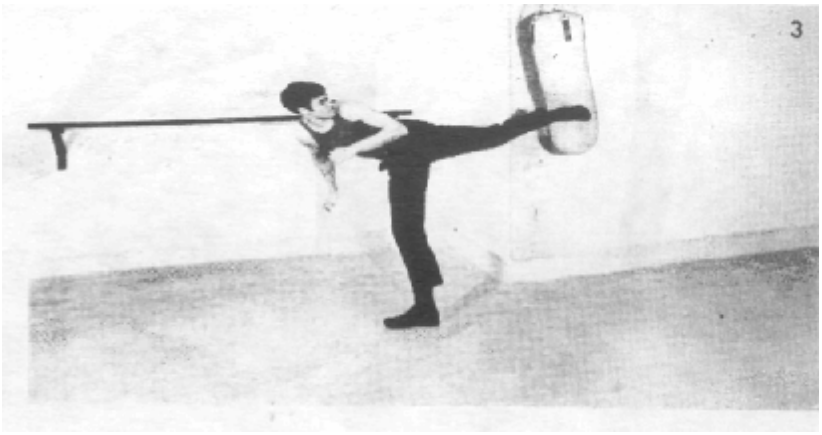
La patada con giro se utiliza principalmente como una maniobra de contraataque Es muy efectiva contra un adversario agresivo que sigue atacando en línea recta, pero no se abalanza sobre ti. Es peligroso utilizar esta patada contra un adversario a la defensiva o a la contra que constantemente espera que te muevas antes




2

1



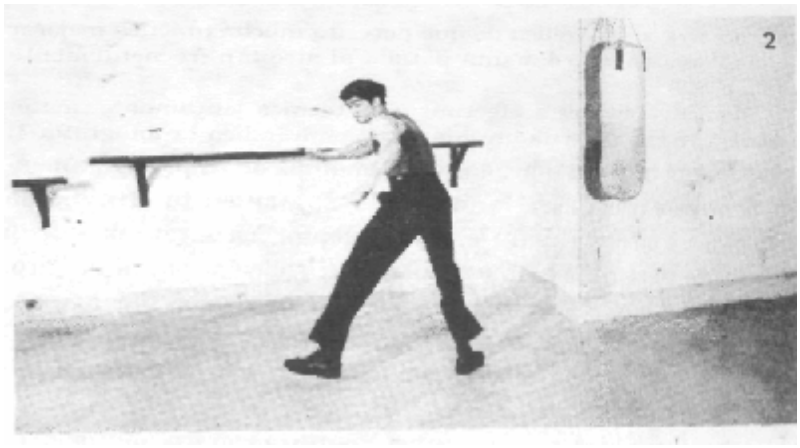


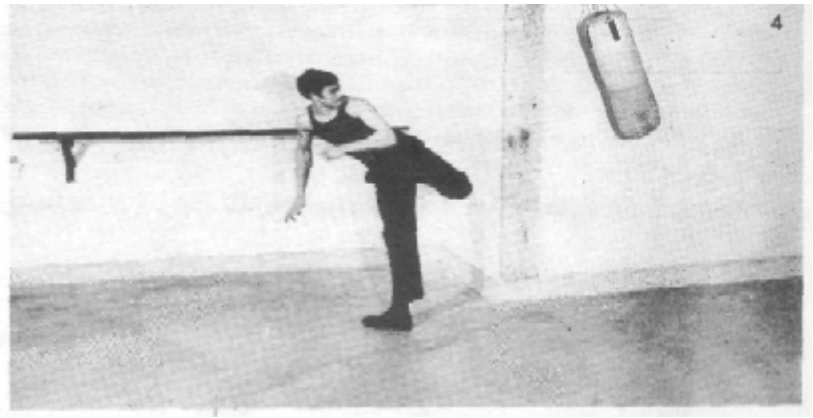
para el reaccionar. Contra un adversario así eres vulnerable cuando tu espalda esta vuelta hacia el, un poco antes de que puedas lanzar tu patada.

La patada con giro es un poco mas difícil de efectuar porque debes girar tu cuerpo, y en este proceso tu espalda se volverá hacia el blanco durante un instante. En este momento puedes equivocarte en la posición del blanco. Con franqueza, se necesitan muchas horas de practica antes de que puedas golpear al blanco de pleno.

La patada no es una patada de barrido, como la utilizan algunos artistas de artes marciales, sino similar a una patada hacia atrás. Esta es una de las pocas técnicas de patadas en el JKD que utiliza el pie izquierdo.

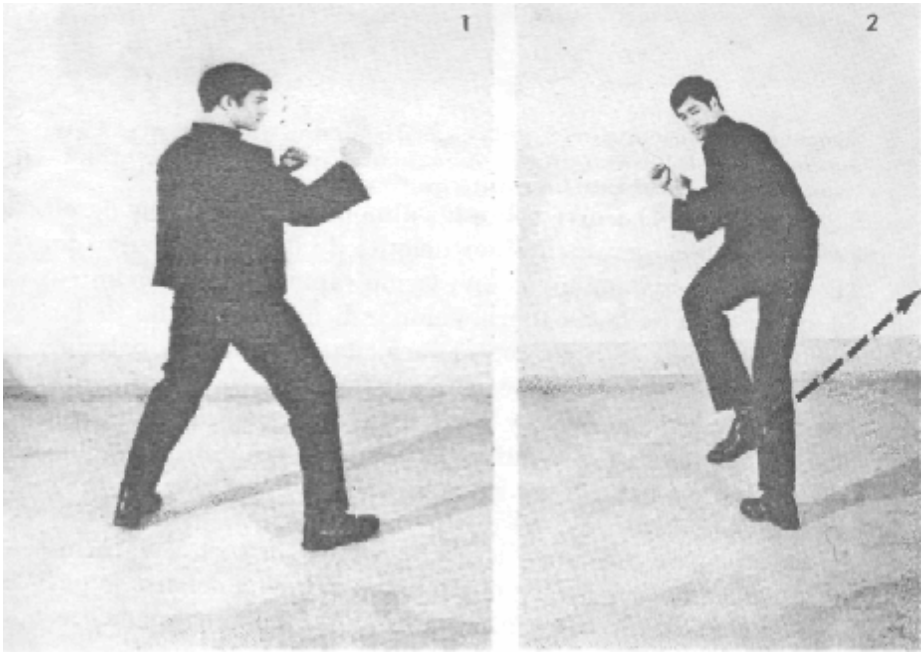
El mejor equipo para practicar la patada con giro es el saco pesado. Manteniéndose a una distancia del saco de una pierna en la posición de guardia, como indica la fotografía 1. Concéntrate en el

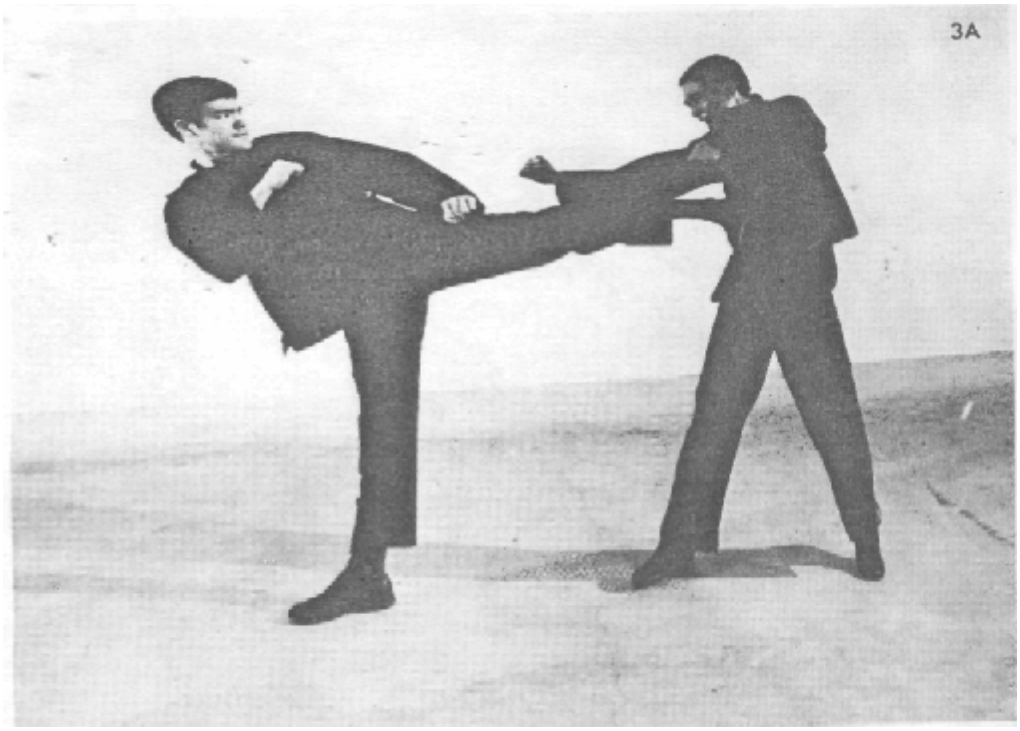


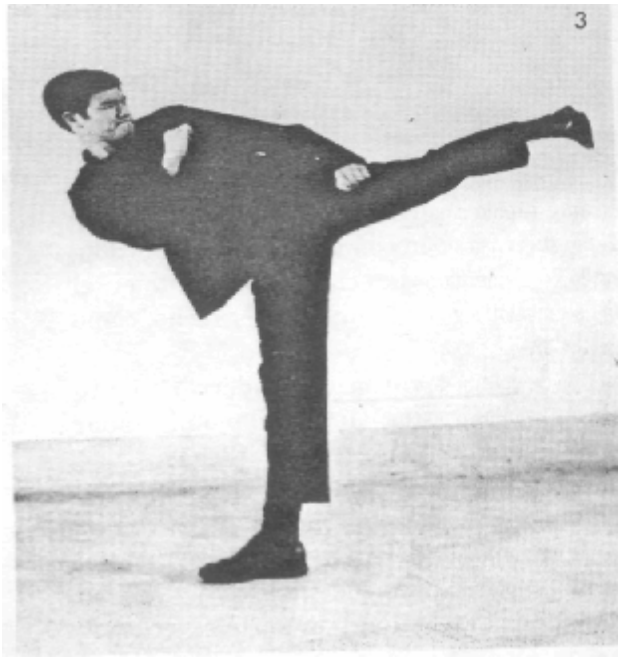


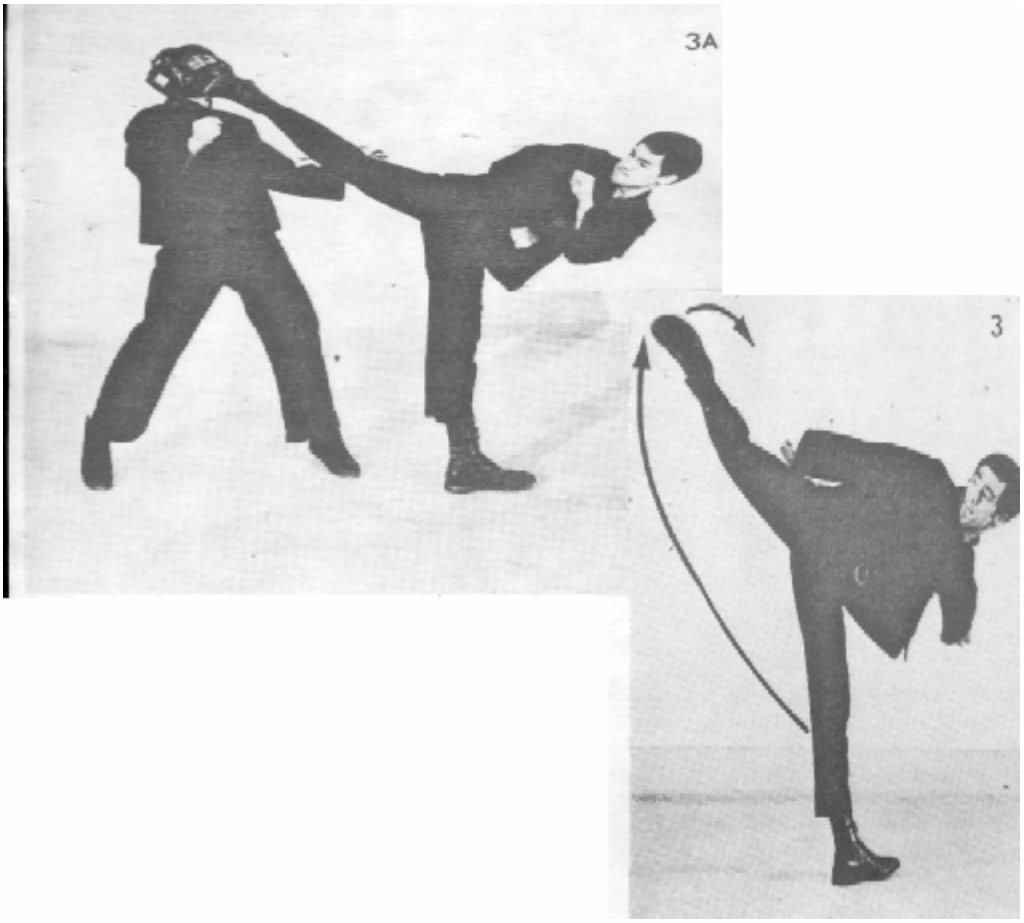
punto del saco que quieres golpear, de forma que mientras tu cuerpo esta girando como una peonza, según indica la fotografía 2, aun puedes imaginarte dicho punto en tu mente.
Este pivote debe hacerse sobre las almohadillas de tu pie derecho con tu cabeza ligeramente por delante de la parte inferior de tu cuerpo, de forma que tengas una visión rápida del blanco antes de que lances tu pie hacia fuera, como indica la fotografía 3. Tu cuerpo debe quedar en línea con el saco cuando lances la patada. Como en la patada lateral, debes dar un «latigazo» con tus caderas en este momento del contacto y hacer estallar tu pie, como se indica en la fotografía 4. Es muy difícil mantener el equilibrio después de la patada porque tu cuerpo sigue girando y debes lanzar tu pie en el mismo momento.
La patada con giro es una táctica de contra por sorpresa. Incluso contra un luchador veterano que tenga una buena defensa la patada con giro es, con frecuencia, la única patada que le puede sor

prender sin guardia. A causa de que necesita mucha practica mejorar esta patada, aprende a dar una patada al aire tan frecuentemente como puedas.
Al principio aprende a efectuar esta técnica lentamente, manteniéndote en la posición de en guardia, como indica la fotografía 1, después gira tu cuerpo sobre las almohadillas de tu pie ligeramente flexionado, como indica la fotografía 2. Mantén tu otra pierna flexionada y preparada para el lanzamiento. Asegúrate de que el pie que se eleva no se balancea por azar sobre el punto de giro, puesto que si no te desequilibrara. Además no puedes dar una patada efectiva con un pie estirado. Finalmente lanza tu pie con fuerza cuando el cuerpo haya hecho casi los 180 grados de rotación, como indican las fotografías 3 y 3A.
La patada de barrido o inversa no se utiliza con frecuencia en el JKD porque caréese de potencia. Se utiliza estrictamente como una patada alta a la cara. Esta patada se utiliza mayormente como una técnica de sorpresa especialmente contra alguien que ataca con su pie adelantado extendido. Una patada frontal o circular no tendrá efecto porque el recorrido de tu pie quedara obstaculizado por el pie extendido. Pero un barrido hará efecto fácilmente, ya que evita el pie que le obstruye.
Para dar la patada de barrido tienes que tener las piernas flexibles




3A


3



Desde a posición de en guardia, como indica la fotografía 1, haz deslizar tu pie adelantado unos 10 centímetros hacia delante y después efectúa el avance rápido cuando inicias tu patada, como indica la fotografía 2. Si estas en posición con la derecha levantada, tu pie hará un recorrido de izquierda a derecha (movimiento en el sentido de las agujas de un reloj) siguiendo un arco estrecho, como indican las fotografías 3 y 3A.

Esta patada es un tipo de patada de zarpazo y no derribara a tu contrario. Si se da con los zapatos puestos causara daño al arañar la cara de tu contrario.

Para practicar esta patada sobre un saco pesado desde una posición con la derecha adelantada mantente ligeramente hacia tu izquierda y golpea el saco con un solo movimiento. El recorrido del pie debe ser casi vertical, exceptuando un pequeño arco al final del movimiento. El punto de contacto es el talón y la parte exterior de tu pie derecho.

La ultima patada que Bruce Lee desarrollo para el JKD fue la patada interior. Esta patada se aplica sobre la línea baja, especialmente sobre el bajo vientre y las zonas internas del muslo. El punto de contacto es el empeine.
La patada, que es tan rápida como las patadas frontales y laterales, se utiliza contra alguien cuya posición es la contraria a la

tuya. Por ejemplo, si tu estas en la posición con la derecha adelantada y tu contrario esta en la posición con la izquierda adelantada, no puedes golpear la zona de su bajo vientre con la mayoría de las patadas porque su pierna izquierda le protege. Pero una patada interna que se lanza como una patada frontal, a excepción de que no se lanza verticalmente, puede alcanzar dicha área si tu te mantienes ligeramente hacia tu izquierda, en Angulo con tu contrario.
A desemejanza de la patada frontal, la patada interna se lanza según una línea inclinada hacia arriba, al contrario de la patada circular. Pero como la patada frontal, la potencia puede crearse al dar un tirón de tus caderas hacia delante, un poco antes del contacto. Es una patada difícil que genera potencia porque debes tener una sincronización perfecta entre las caderas y el lanzamiento de la misma.
La otra única patada que a veces se utiliza es la patada frontal, que ya se ha debatido en los capítulos de entrenamiento de potencia y entrenamiento de velocidad.

CAPITULO IX

PARADAS

PARAR

Parar es una
táctica defensiva
que es fácil de
aplicar.

Es tan solo una palmada
para desviar un golpe
que llega.

Parar puede ser
automático si te
entrenas para
ello.

Es una maniobra
fácil una vez que
la conoces

Este parar no es
lo mismo quo el bloqueo,

Que es mucho
mas potente e
incontrolado,

Por cuya causa puede
perturbar tu equilibrio y
detener tu contra.

PARAR

Parar es una táctica defensiva que se puede aprender y aplicarse fácilmente. Es un movimiento rápido de tu mano abierta o cerrada, bien desde el interior o desde el exterior, para desviar los golpes que se te dirigen. Es tan solo un ligero manotazo a la mano del contrario con fuerza y con dureza, lo suficiente para desviar el golpe lejos de tu cuerpo.

La técnica debe realizarse con el codo prácticamente en una posición fija procediendo el movimiento de tu mano y brazo. No debe ser una reacción extrema, tal como un movimiento fulminante o de latigazo. Cualquier movimiento excesivo de tu mano te expondrá a un contraataque. Con otras palabras, debes mover la mano tan solo lo suficiente para protegerte y controlar el golpe.

En esta técnica la sincronización es mas importante que la fuerza. Si reaccionas demasiado pronto, tu contrario puede cambiar la trayectoria de su patada o puñetazo o bien habrás dejado aberturas para una contra. Hay que parar tarde, esperando casi hasta el ultimo momento y actuando solamente cuando el golpe este cerca de ti.

Contra un adversario rápido que penetra o contra alguien con una altura superior tienes que dar un paso hacia atrás mientras paras. La parada debe hacerse simultáneamente con tu pie retrasado en movimiento y no después de que ya se haya puesto sobre el suelo, ni tampoco debe hacerse la parada antes del movimiento del cuerpo.

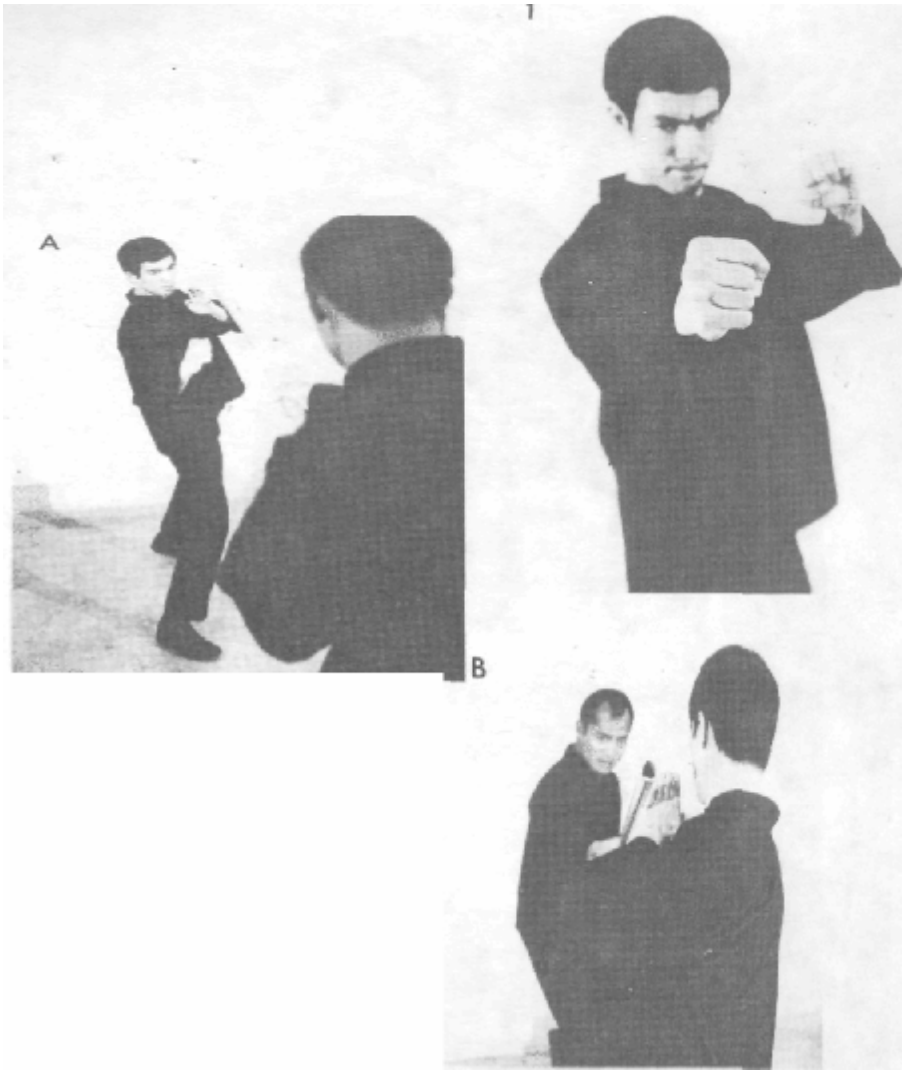
Aprende a parar tan solo contra un ataque verdadero. Pero si intuitivamente comienzas a parar ante una finita o ataque en falso, tu movimiento debe ser controlado de tal forma que tu mano o brazo apenas reaccione.

Entrénate para detectar un ataque real y un ataque falso haciendo que alguien te dirija varias patadas y puñetazos. Después de una gran cantidad de practica deberás parar tan solo en los ataques reales y no reaccionar a las fintas o simulaciones.

Una parada es, generalmente, una medida defensiva, segura y buena, pero un luchador hábil puede anular tu parada. Si lo hace tienes que moverte hacia atrás mientras paras.

La parada alta interior se utiliza normalmente porque la mayoría de los ataques son puñetazos dirigidos a la cara. Al comparar el estilo clásico con el JKD, como indica la fotografía A, se ve claramente que la forma de parar del JKD proporciona mas protección y mayor velocidad en la línea superior. La fotografía B revela que un golpe puede dirigirse casi simultáneamente con la parada en el JKD, pero que no es verdad con el otro estilo que utiliza

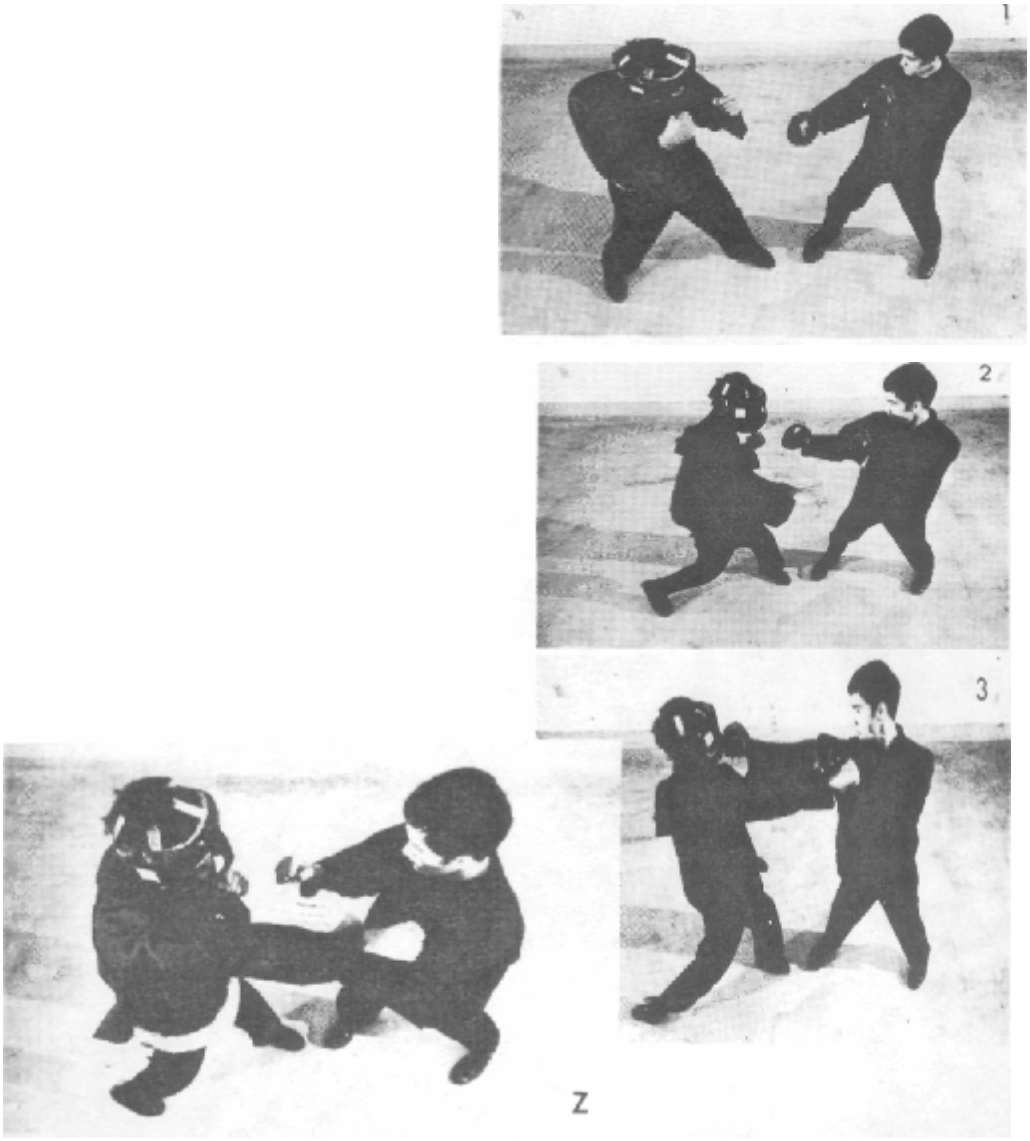
B



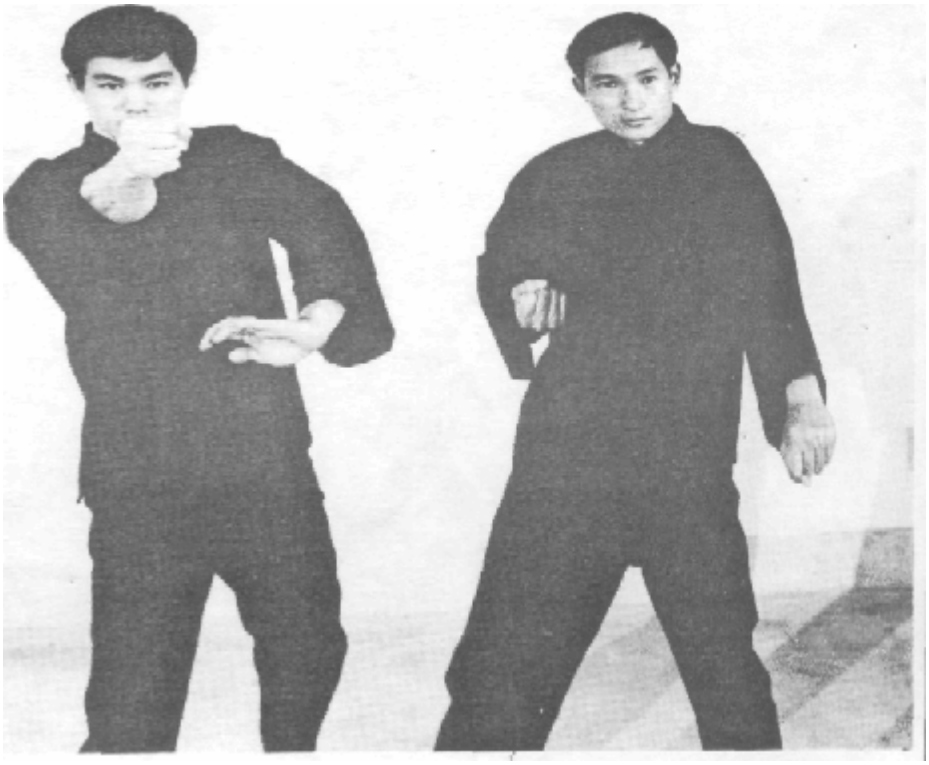
un bloqueo y un puñetazo; claramente una contra mas lenta a causa de estos dos movimientos diferentes.
Lee utiliza un bastón largo para practicar la parada alta interior, como indican las fotografías A y B. Un compañero lanza un bastón directamente a la cara de Lee. Este esquiva el golpe trasladando su peso al pie adelantado y doblando ligeramente la rodilla adelantada. Al mismo tiempo utiliza su mano izquierda para parar rápidamente el bastón. Este tipo de entrenamiento es valioso porque

tu compañero puede detectar cualquier alteración en tu equilibrio y movimiento. Contra un golpe potente, tal como una patada, emplea tu parada con el puño apretado, como indica la fotografía 1.

Para defenderse contra un swing, Lee, estando en la posición de en guardia, según indica en la fotografía 1, se prepara para el ataque. Tan pronto como su contrario inicia su swing, Lee ya tiene su mano derecha en movimiento, como indica la fotografía 2.



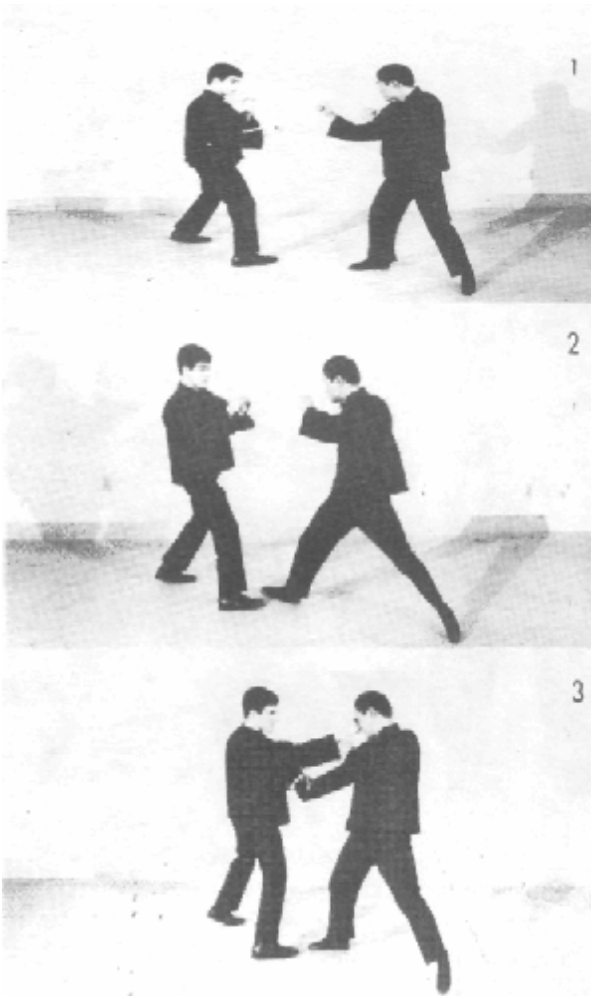
Al mismo tiempo que para el golpe, el puñetazo de derecha de Lee ya esta en la cara del contrario, como indica la fotografía 3. En la fotografía Z utiliza la misma parada contra un directo de derecha.
La parada alta interior se realiza con un giro ligero de tu muñeca, en sentido contrario de las agujas del reloj, cuando tu mano hace frente al golpe. Este movimiento ligero es capaz de proteger tu cuerpo porque el giro de tu muñeca se hace lejos de tu cuerpo y



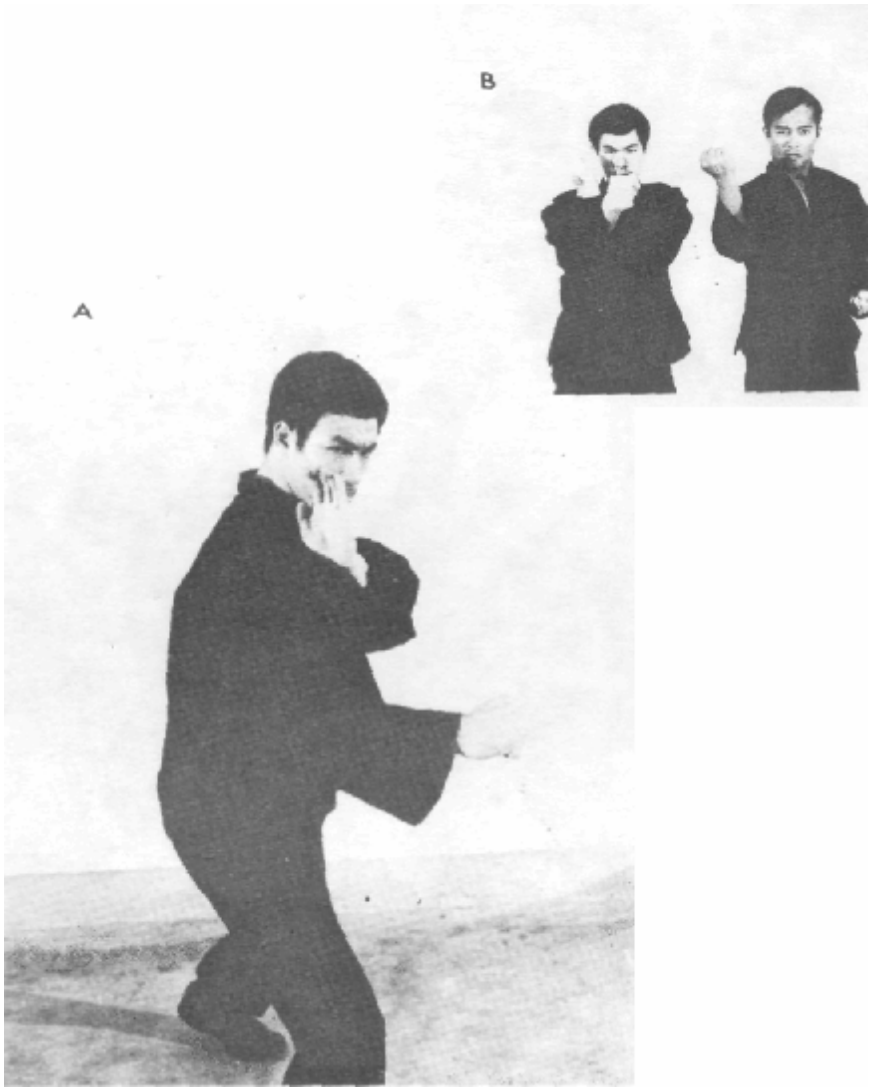
hacia el golpe que llega. Tu brazo es mas fuerte cuando directamente se esta alejando de tu cuerpo que cuando se acerca a el. El estilo clásico emplea el movimiento contrario. El giro es en el sentido de las agujas de un reloj o hacia el cuerpo.

La parada baja interior se utiliza contra un puñetazo o patada en la línea baja. Desde una posición de en guardia de derecha adelantada, la parada se hace con un movimiento semicircular, en el sentido de las agujas del reloj y hacia abajo, como indica la fotografía 1. Simultáneamente tu peso se traslada hacia la pierna adelantada mientras flexionas ligeramente tu rodilla. Casi al mismo tiempo, contraatacas con tu mano derecha, como indica la fotografía 2.

En el sistema clásico, tu mano que bloquea se mueve hacia abajo en una dirección oblicua, como indica la fotografía A, mientras que tu otra mano retrocede hacia tu cadera, como indica la fotografía 2. La desventaja en el estilo clásico es que tu contra es mucho mas lenta ya que tienes que bloquear mientras haces retroceder tu otra mano y después lanzar tu golpe, dos movimientos claros, mientras que aquí en el JKD es tan solo un movimiento



fluido de ambas manos. Otra desventaja es que tu cuerpo, especialmente en la línea superior, esta continuamente expuesto.
En esta serie de fotografías. Lee indica la aplicación de la parada baja interior. En la fotografía 1, Lee esta en, la posición de en guardia manteniendo sus ojos fijos en el contrario. Tan pronto como el contrario comienza a atacar, Lee ya responde a su acción como indica la fotografía 2.
El contrario lanza una derecha que se intercepta por la parada baja interior de Lee, como indica la fotografía 3. Lee convierte después la parada en una técnica de lopsao o de agarre. En casi un solo movimiento suave tira de su contrario hacia el y desplaza su cuerpo hacia delante para darle un directo con la mano adelantada a la cara.



La parada alta exterior es mas un manotazo que la parada alta interna, que es mas un movimiento de desvió.,Esta parada es para desviar el golpe a la parte contraria de tu cuerpo, de forma que tu mano adelantada puede aun lanzar el puñetazo casi al mismo tiempo que estas parado. Utilizando la mano retrasada o de guardia para parar, la mano adelantada que esta mas cerca a tu contrario y es la mano mas fuerte queda libre para golpear, como indica la fotografía B,

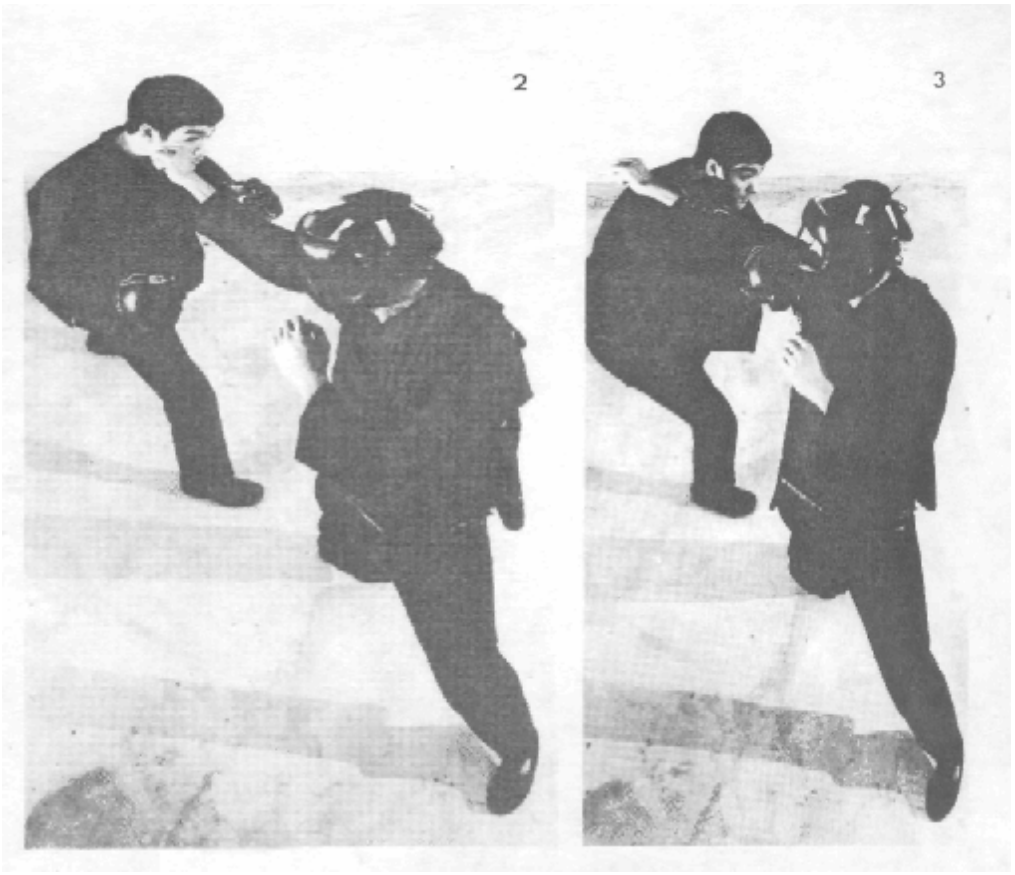
El sistema clásico utiliza el mismo bloqueo tanto para el ataque alto interior como el exterior, invirtiendo simplemente la función

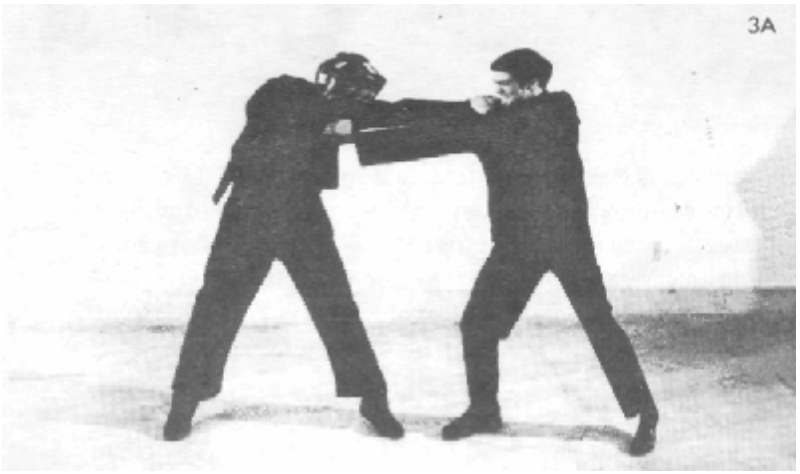
de las manos. En lugar de que la izquierda bloquee, la derecha efectúa el bloqueo y la izquierda, o la mano mas débil, da el puñetazo, como indica la fotografía Y.

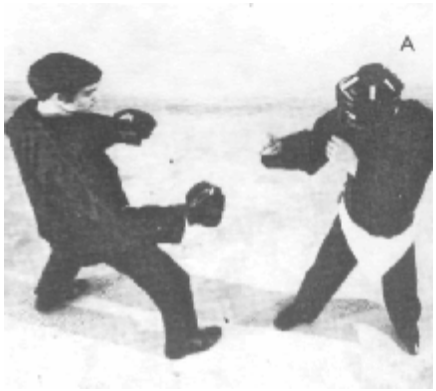
Bruce Lee explica en la siguiente serie de fotografías como utiliza la parada alta exterior para la defensa contra un golpe a «la cabeza». En la fotografía 1, Lee espera al primer movimiento de su contrario. Después en la siguiente fotografía 2, cuando el contrario lanza una derecha, Lee para el golpe con un ligero manotazo, solo lo suficiente para desviar de su cara la trayectoria del golpe. Simultáneamente resbala con su pie adelantado hacia delante tres o cuatro pulgadas, flexionado su rodilla de forma que el peso queda sobre el.

Atrapando la mano del contrario que se ha parado, lanza su propia derecha como indican las fotografías 3 y 3A (vista lateral). Si Lee hubiese bloqueado o dado un fuerte manotazo al golpe no serie capaz de atrapar la mano del contrario sobre su hombro.

En la siguiente ilustración, Lee esta en la posición de guardia, preparado para el ataque, como indica la fotografía 1. Cuando el

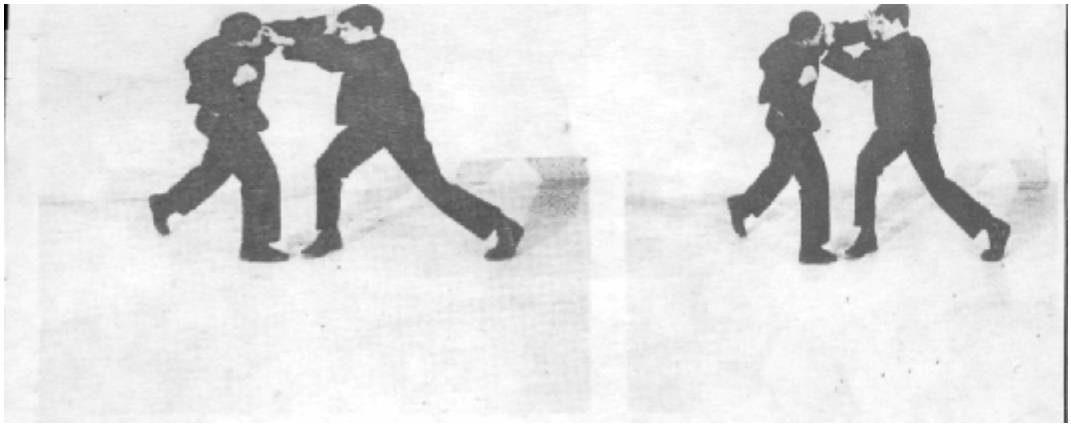

2
3

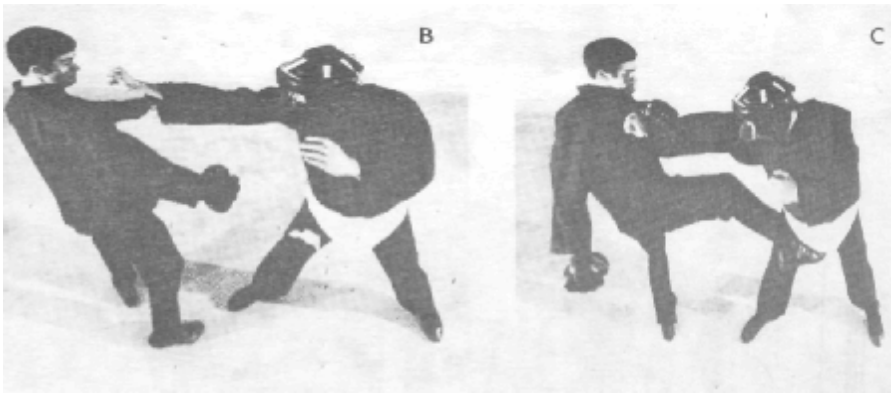

3A



contrario inicia el ataque, como indica la fotografía 2, Lee hace frente al swing de izquierda con una parada y contra arañando la cara del oponente, como indica la fotografía 3. Lee debe sincronizar su movimiento hacia delante y parar correctamente para protegerse. En la fotografía 4, Lee cambia sus manos con suavidad, de forma que tiene tiempo para lanzar otro golpe, esta vez un revés de puño.

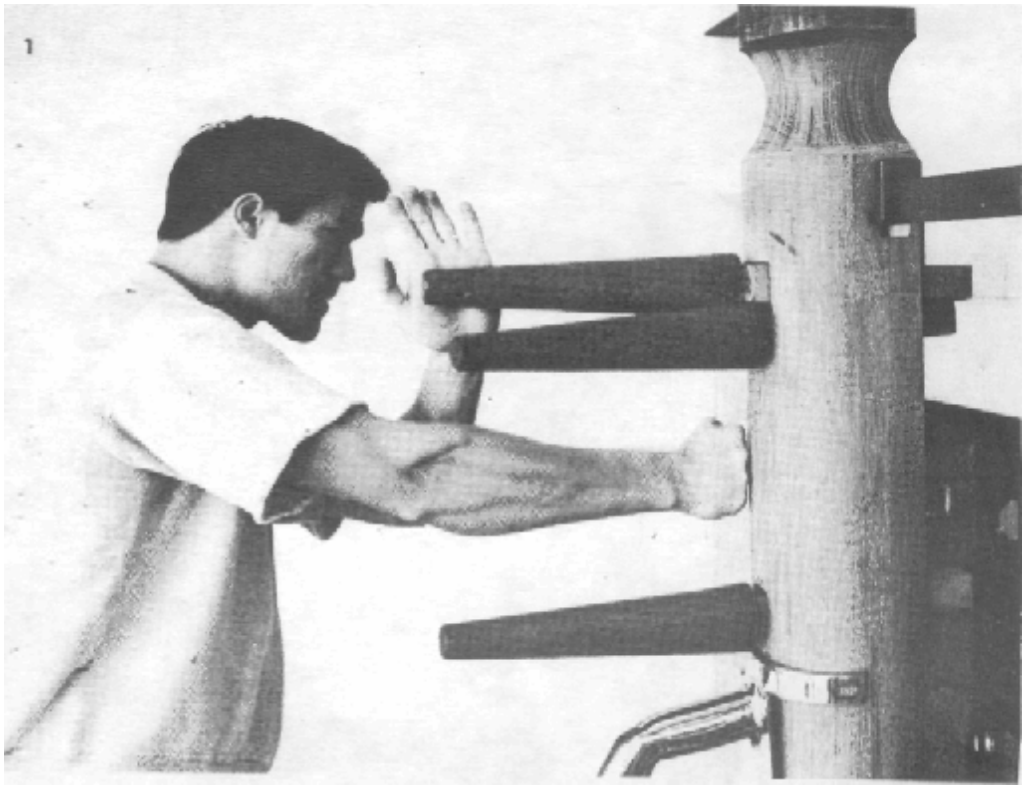
En esta ultima ilustración de la parada alta exterior, Lee utiliza la parada con una contra de parada frontal. Desde una posición de en guardia, como indican las fotografías A y B, Lee para un directo de derecha. Sin dar ningún paso lanza, casi al mismo tiempo,

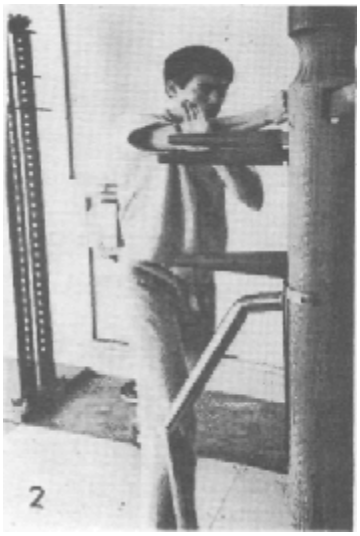




una patada frontal a la zona del vientre del contrario, como indica la fotografía C. Esta es una parada mas segura que las anteriores porque no tiene que moverse hacia dentro para alcanzar a su contrario, ya que la pierna es mucho mas larga que el brazo.

Cuando Lee entrena en solitario practica solo sobre el muñeco de madera. En las tres fotografías siguientes, Lee practica su técnica de parada. En la fotografía 1 para con su mano izquierda y utiliza la derecha para contraatacar. En la fotografía 2, la mano de Lee que para cruza por debajo de la mano que golpea. Y en la siguiente fotografía 3, Lee para con su izquierda y simultáneamente suelta una patada frontal.

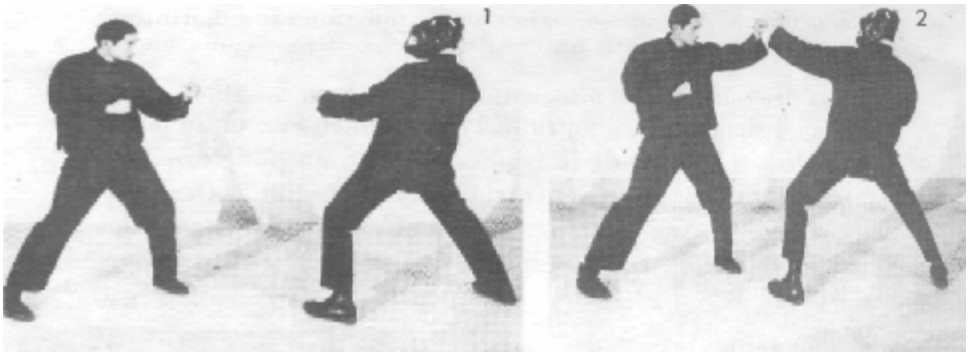

1

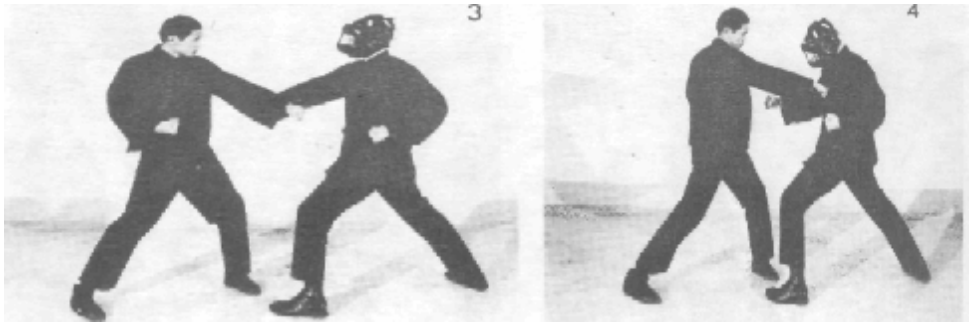

2

3

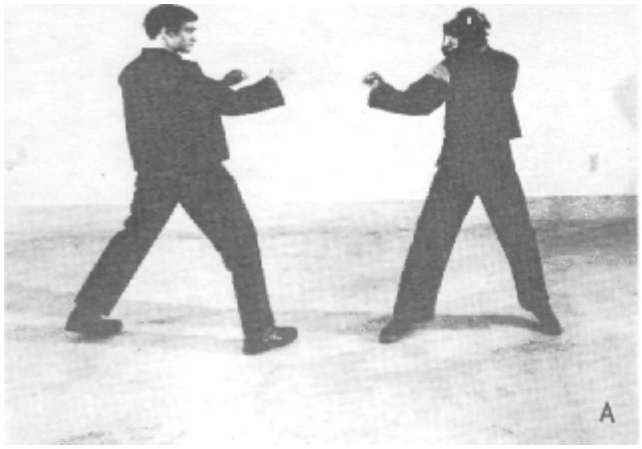
La parada baja exterior contra golpes se realiza casi igual que la patada baja interior, a excepción de que en la primera la mano cruza sobre el cuerpo. La mano de guardia se utiliza para proteger el otro lado del cuerpo contra cualquier golpe bajo, como indica la fotografía A. Por consiguiente la parada baja exterior tiene un movimiento circular mayor que la parada baja interior. Exactamente como la parada baja interior, su propósito es desviar hacia abajo el golpe que llega.
El sistema clásico utiliza la misma técnica de bloqueo para todos los golpes sobre la línea baja. Las manos tan solo invierten sus papeles, como indica la fotografía B. La mano derecha se utiliza ahora para bloquear y la izquierda se utiliza para atacar. Como en las otras técnicas de bloqueo, existen dos movimientos distintos, en lugar de un movimiento único, fluido y continué como en el JKD.
En la siguiente serie de fotografías, dos luchadores clásicos se enfrentan según indica la fotografía 1. Manteniéndose en la posición ortodoxa, el luchador de la izquierda lanza un puñetazo alto que queda bloqueado por su contrario en la fotografía 2. Después el contrario sigue con un puñetazo de derecha, pero el luchador de la izquierda lo bloquea, como indica la fotografía 3, y el luchador

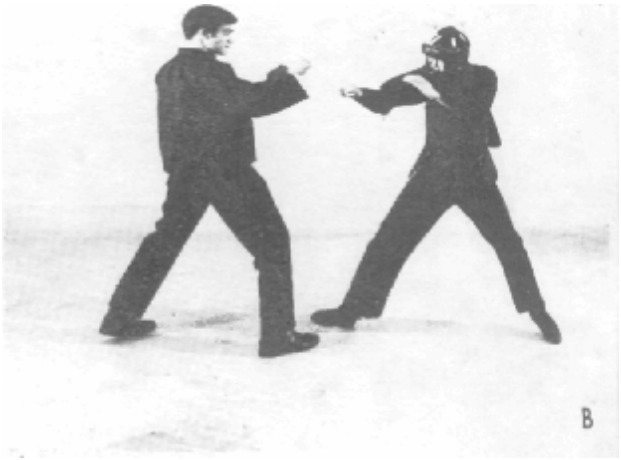
contra con un directo de derecha al plexo solar del contrario, como indica la fotografía 4.
La misma técnica se presenta ahora contra un oponente heterodoxo (zurdo) utilizando la posición del JKD. Lee esta en la posición de en guardia, como indica la fotografía A, y cuando su contrario comienza a atacar, como en la fotografía B, Lee comienza por parar el golpe, un movimiento de manotazo. La fotografía C muestra el resultado de la parada y su contra a la cara del adversario.

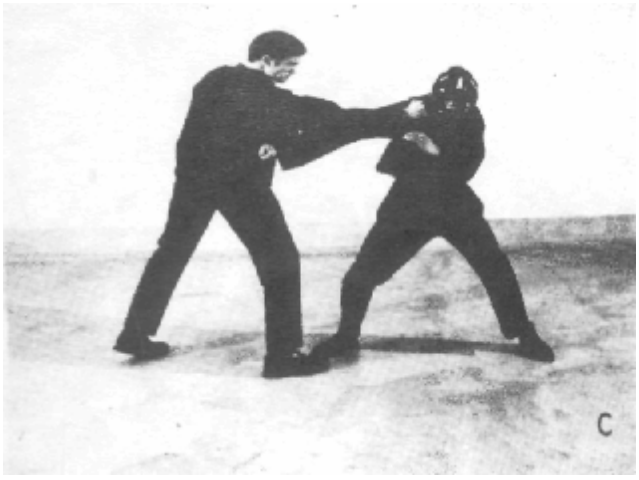


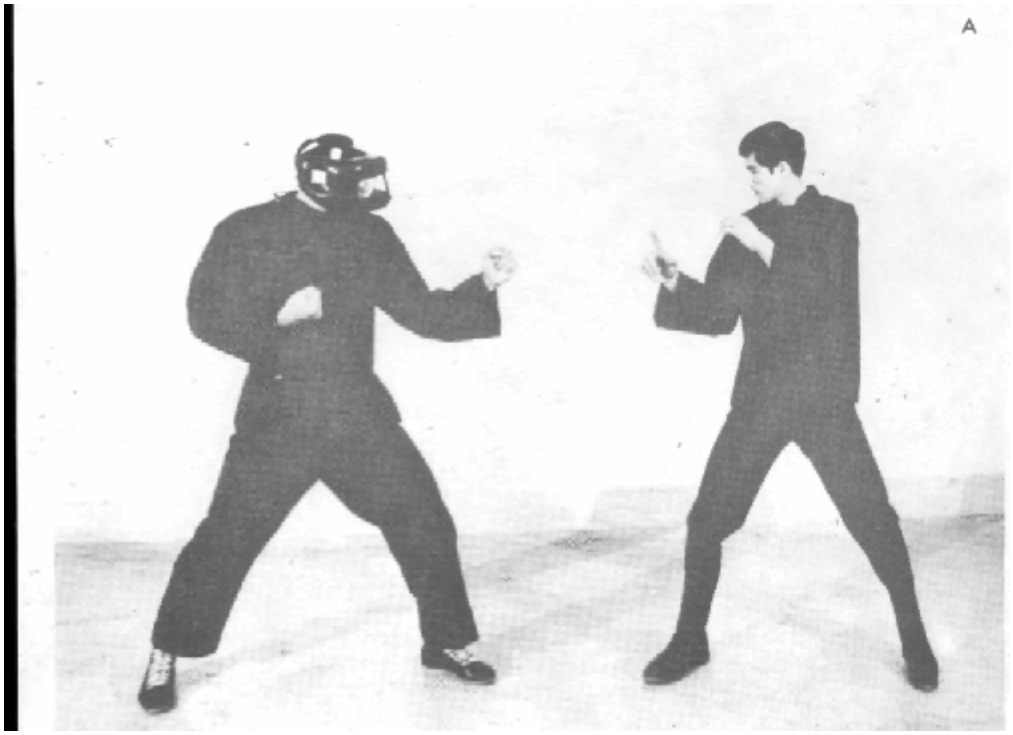


Contra un oponente que mantiene su izquierda adelantada (ortodoxo), como indica la fotografía A, Lee para rápidamente la acometida mediante un paso corto hacia atrás y lo para, mientras el oponente da un paso hacia delante con un directo de derecha. En este caso la parada de Lee se convierte en un atrape a la mano del contrario un poco antes de que centre con una derecha a la cara, como indica la fotografía B.


A

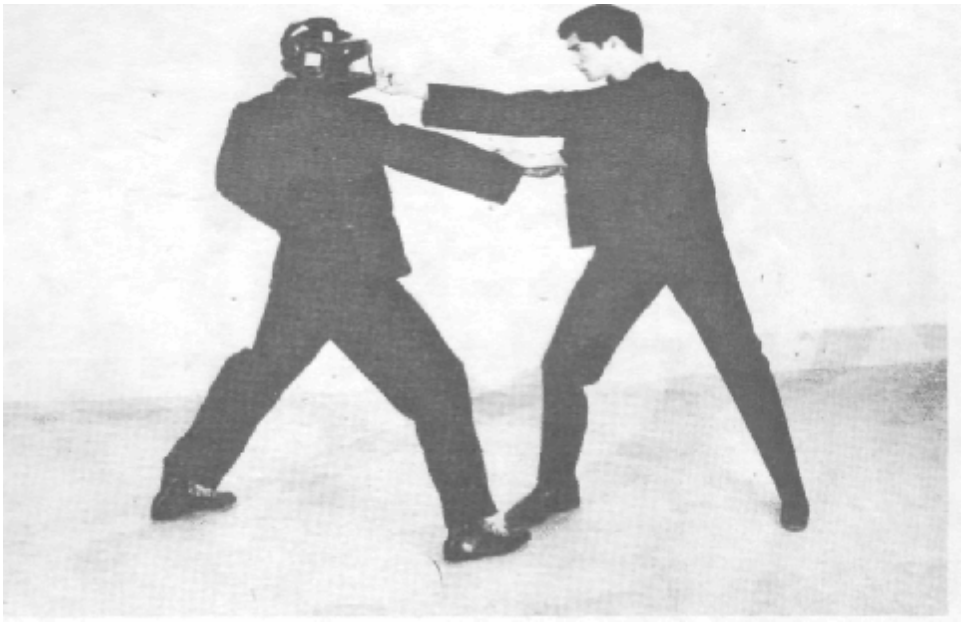

B


C

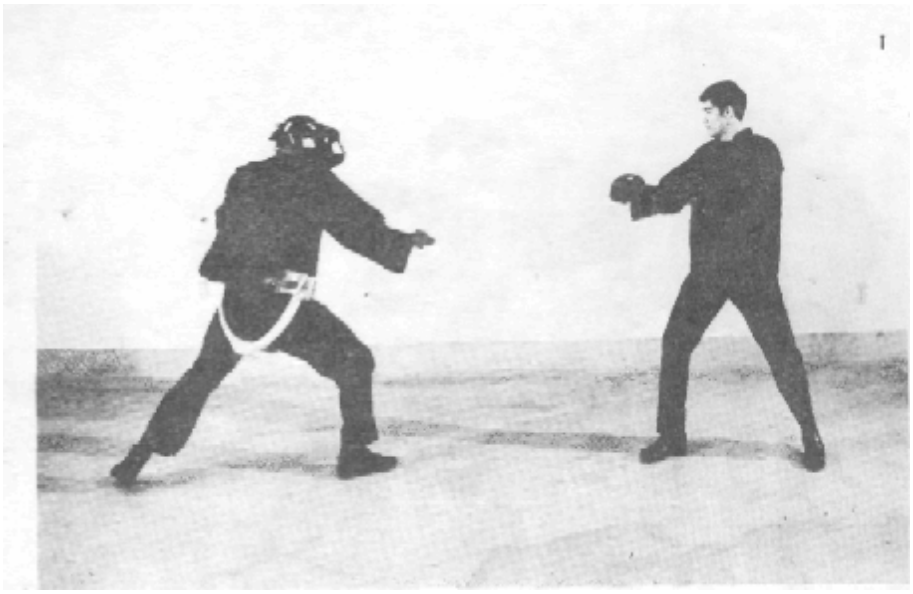

A

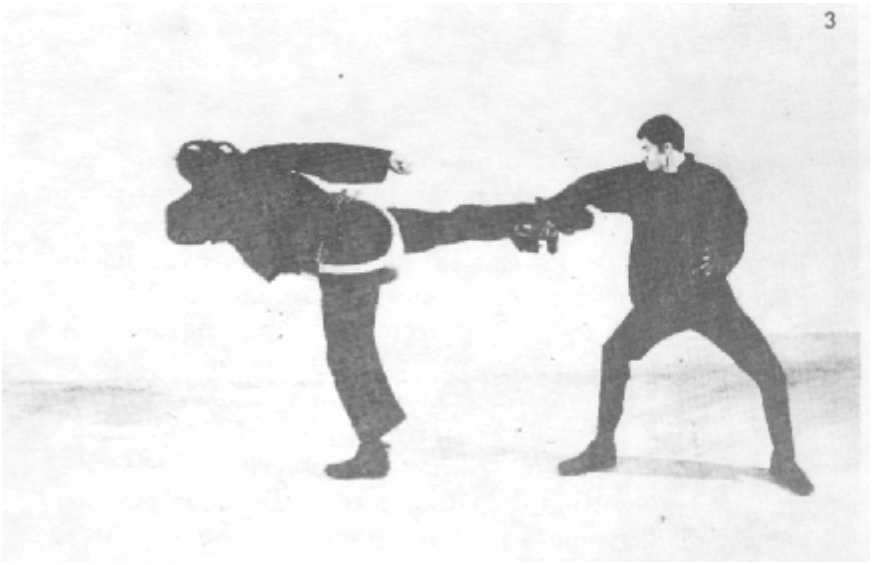
X

Y

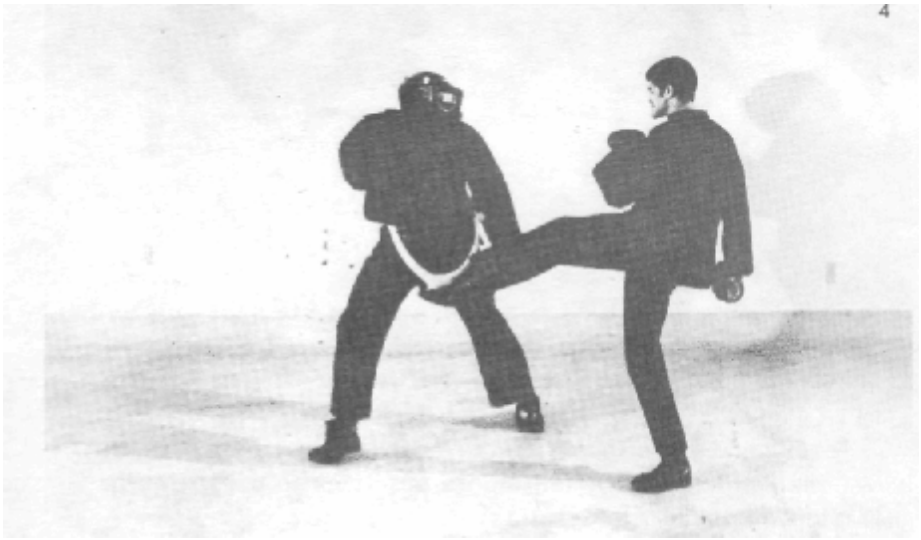


La parada baja exterior se utiliza normalmente contra una patada que se dirige por debajo del pecho, bien con el puño cerrado o con la mano abierta.
Las paradas del JKD y las clásicas parecen similares en las fotografías X e Y, pero difieren en su movimiento. La parada en el JKD se efectúa con un movimiento semicircular hacia abajo, lo justo para desviar o controlar una patada. En el sistema clásico, el bloqueo se realiza mediante un movimiento hacia abajo, inclinado y potente, para parar la patada en su trayectoria.
En la siguiente serie de fotografías, Lee describe como se defiende contra una acometida de patada lateral. Desde la posición de en guardia Lee se prepara para un ataque en la fotografía 1. Cuando el contrario penetra hacia adelante para lanzar su patada, Lee sincroniza su movimiento hacia atrás con el del contrario, como indica la fotografía 2. También retrocede lo suficiente para evitar el golpe, pero esta lo suficientemente cerca para desviar la patada, como indica la fotografía 3. Lee se aprovecha de esta situación girando completamente alrededor de su contrario de forma que su espalda queda enfrente de el. Entonces Lee rápidamente

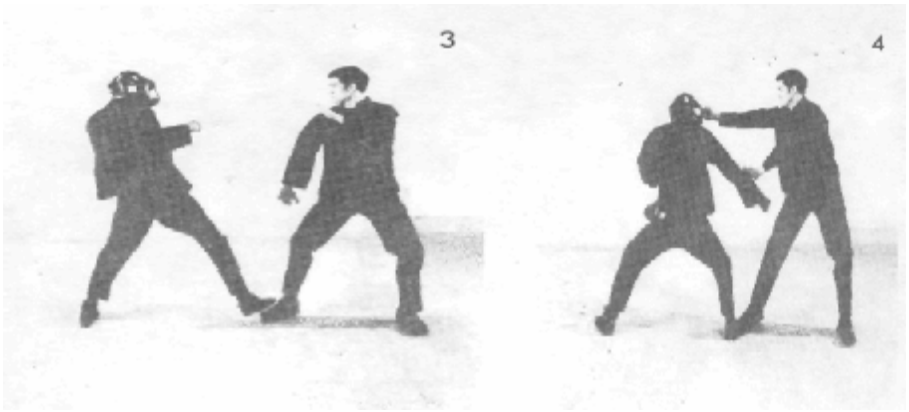




emplea una patada frontal al bajo vientre, como indica la fotografía 4,
Contra alguien que este en una posición opuesta a la de Lee, como indica la fotografía 1, Lee se mueve hacia atrás con una perfecta sincronización ante el ataque. Lee tiene mas tiempo en este



ataque ya que su adversario utiliza su pie retrasado, el pie mas alejado para lanzar una patada frontal. Lee tan solo se mueve un poco hacia atrás en este ataque, ya que la penetración no es tan profunda, según se indica en la fotografía 2.
Lee para la patada y se prepara para defenderse contra el gol



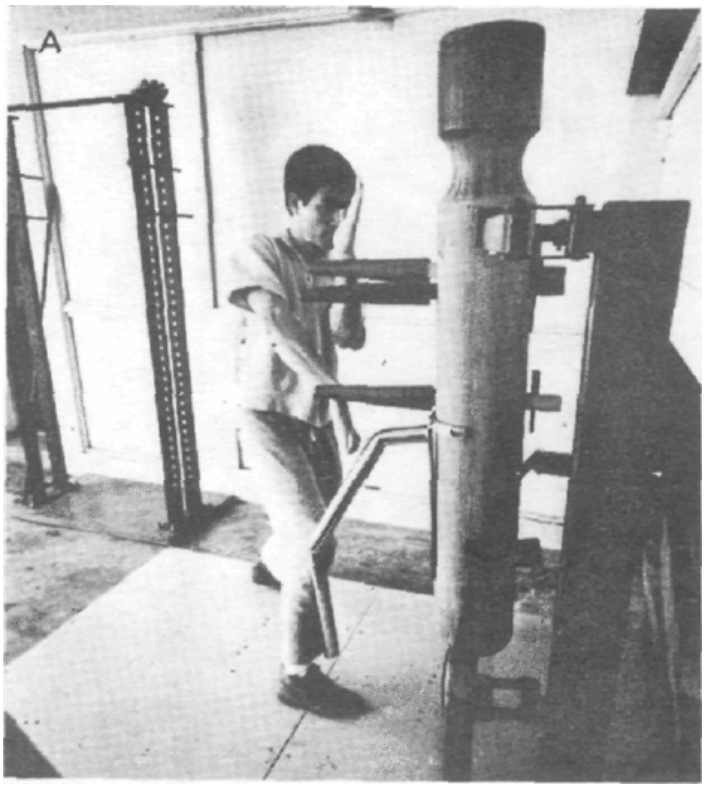
pe siguiente, fotografía 3. Esta vez utiliza la parada baja interior contra el puñetazo de derecha atrapando la mano del contrario. Después contra con su directo de derecha, como indica la fotografía 4.

Lee construyo su muñeco de madera con un brazo extra en el centro de la estructura únicamente para practicar su parada en la línea baja, como indica la fotografía A.

Parar es simplemente cerrar la línea o desviar la mano del contrario; no debe oscilar demasiado hacia la derecha o hacia la izquierda, tan solo lo suficiente para crear las aberturas ventajosas y necesarias para el contraataque.

Varia tus paradas para confundir al contrario. No le dejes seguir un plan de ataque; en lugar de ello mantenle observándote. Esto creara dudas por su parte al lanzar sus maniobras ofensivas. Cuando existan una gran cantidad de paradas a efectuar, cada parada debe quedar completa y tu mano debe estar en la posición apropiada antes de efectuar la siguiente parada.

Cuando exista un ataque compuesto, la primera parada se realiza con tu movimiento del pie retrasado y la segunda debe hacerse exactamente igual cuando te estas retirando hacia atrás ante el segundo ataque. Tu pie retrasado debe moverse antes del ataque y no después del lanzamiento o del golpe.
Parar es mas sutil que bloquear, que utiliza una fuerza mas violenta y que se utiliza frecuentemente para fatigar los miembros del contrario. El bloqueo debe hacerse rara vez y tan solo cuando sea necesario, porque puede minar tus energías. Además, incluso si bloqueas un golpe bien lanzado perjudicara tu equilibrio y creara aberturas para tu contrario. Por lo tanto te evita que contraataques.



CAPITULO X

BLANCOS

BLANCOS

No puedes ser compasivo en una lucha
porque te va la vida.

***Incluso** patea en las **genitales** si es necesario,*
e incluso ataca a los ojos sin dudar.

Luchar no es solo golpear,
sino atacar a los puntos débiles de tu contrario.

Termina la pelea con un solo golpe bajo en
vez de utilizar mas de un golpe.

Existen en un cuerpo varios blancos
vulnerables a un castigo.

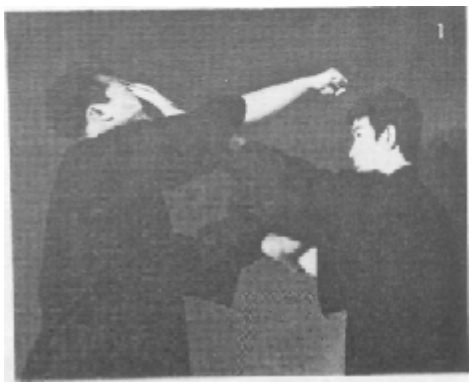
Pero tu debes ser eficaz y estar listo
para golpear con todo tu poder.

BLANCOS

Los dos blancos principales en la lucha son los ojos y los genitales, como indica la fotografía A. Un golpe potente en el bajo vientre puede incapacitar rápidamente o incluso causar la muerte a un hombre sin que importe lo fuerte que físicamente pueda ser. Incluso un golpe ligero puede dejar inconsciente a un hombre.
En algunas artes marciales, un golpe así lo considerarían sucio, demasiado cruel e inhumano. Pero Bruce Lee siempre pensó que tu propósito principal al aprender las artes marciales o arte de defensa personal es la autoprotección o la auto conservación.

PUNTOS BASICOS

«E1 significado de "marcial" es "guerrero"*, acostumbraba a decir. «No estamos en un juego; esta" tu vida en ello. Y ya que solo tienes una vida, cuídala lo mejor que puedas.»
«Cuando tratas las artes marciales como un deporte —decía el— «entonces habrás creado unas reglas que originan debilidad. O cuando intentas ser demasiado civilizado aprendes a resistir ante el miedo de hacer daño a tu contrario y esto también puede debilitar tu técnica defensiva.»
Muchas artes de la lucha que se convierten en deportes establecen reglas que prohíben algunas técnicas peligrosas a los contrincantes. Por consiguiente, la mayoría de las reglas prohibieron atacar la zona del bajo vientre, y cuando el tiempo paso la importancia de guardar la zona del bajo vientre llego a desaparecer. Esto es verdad en el boxeo, en la lucha, en el judo y en muchos estilos del karate. A causa de esta protección artificial de ahora muchos luchadores no saben como protegerse de una patada al bajo

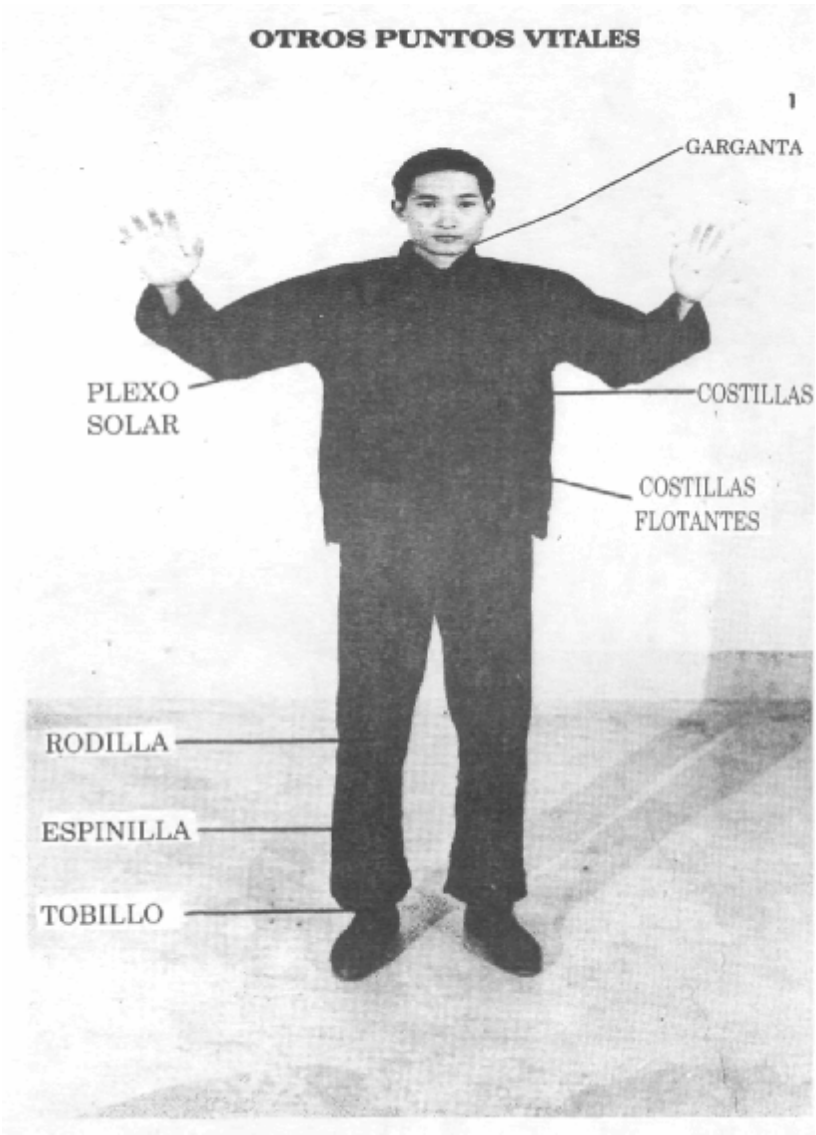


vientre, como indica la fotografía X. Incluso sus posiciones son vulnerables ante una patada rápida frontal.

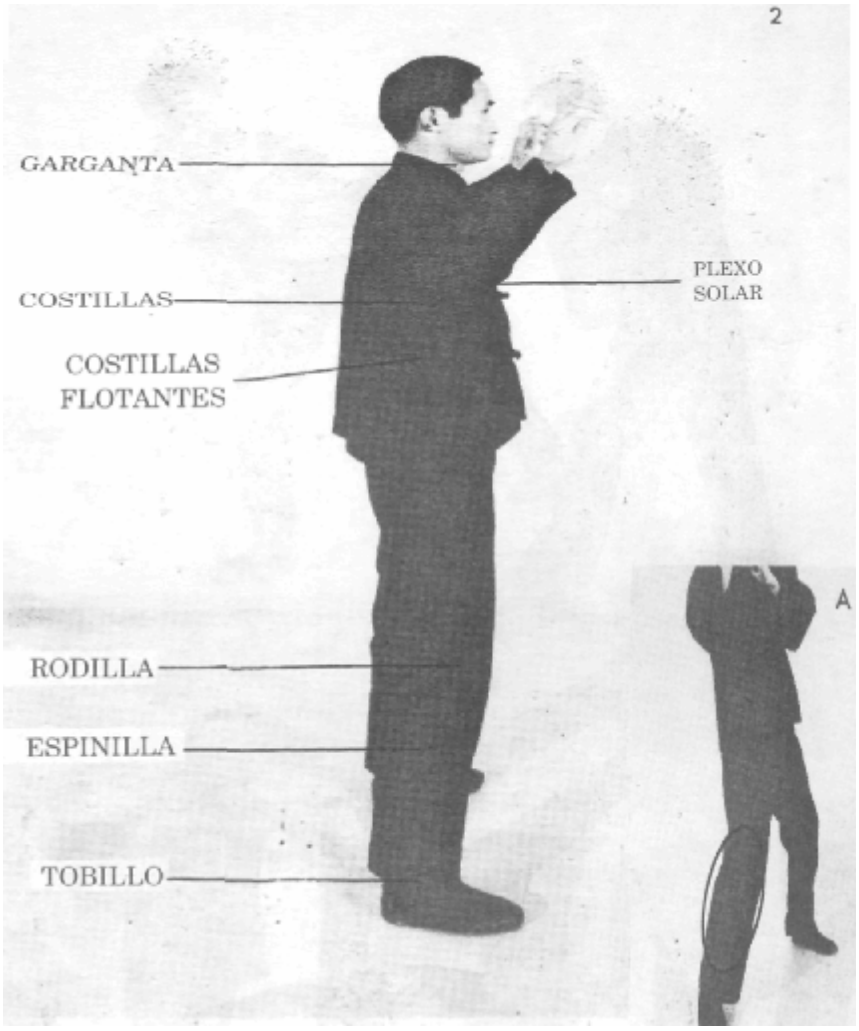
Lee vio este fallo y creo su propia posición, como indica la fotografía Y. En esta posición la zona del bajo vientre esta bien protegida por el muslo adelantado y por la adaptación del juego de pies deslizantes. No limitaba su velocidad o libertad de desplazamientos.

Otra característica del JKD es que el pie retrasado rara vez se emplea para dar patadas, exceptuando en una patada con giro. La razón para esto es que cuando el pie retrasado cruza al frontal, en ese momento tu zona del bajo vientre queda expuesta, especialmente ante una patada circular.

Lanzar un jab de dedo a los ojos, como indica la fotografía 1, un

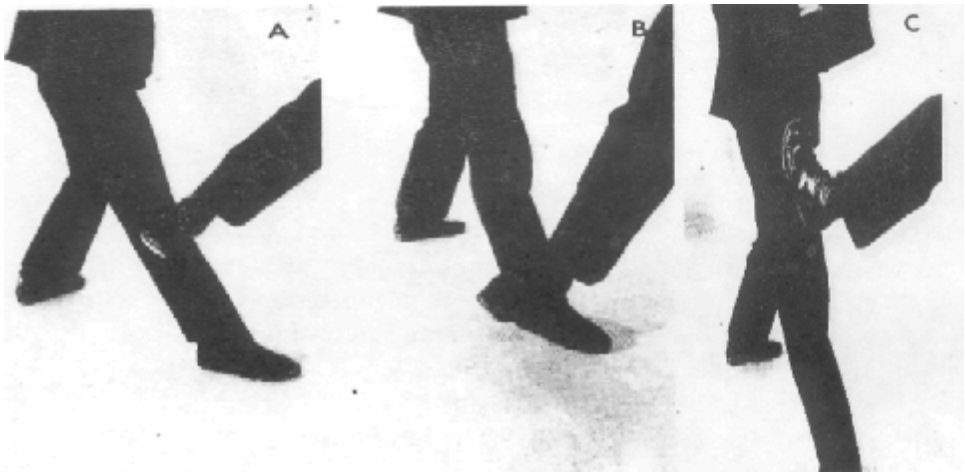


blanco principal, se considera también de primera línea en la técnica de mano para el ataque y la defensa, mientras que la patada a la espinilla o la rodilla es la primera línea en la técnica de la patada. Los ojos son un blanco principal porque una vez cegado te quedas casi imposibilitado de poderte defender. Nos hemos referido a el como primera línea de ofensiva o de defensa ya que el jab de dedo te permite un alcance adicional de tres o cuatro pulgadas mas que un puñetazo.
Además de los blancos principales, existen otros puntos vitales

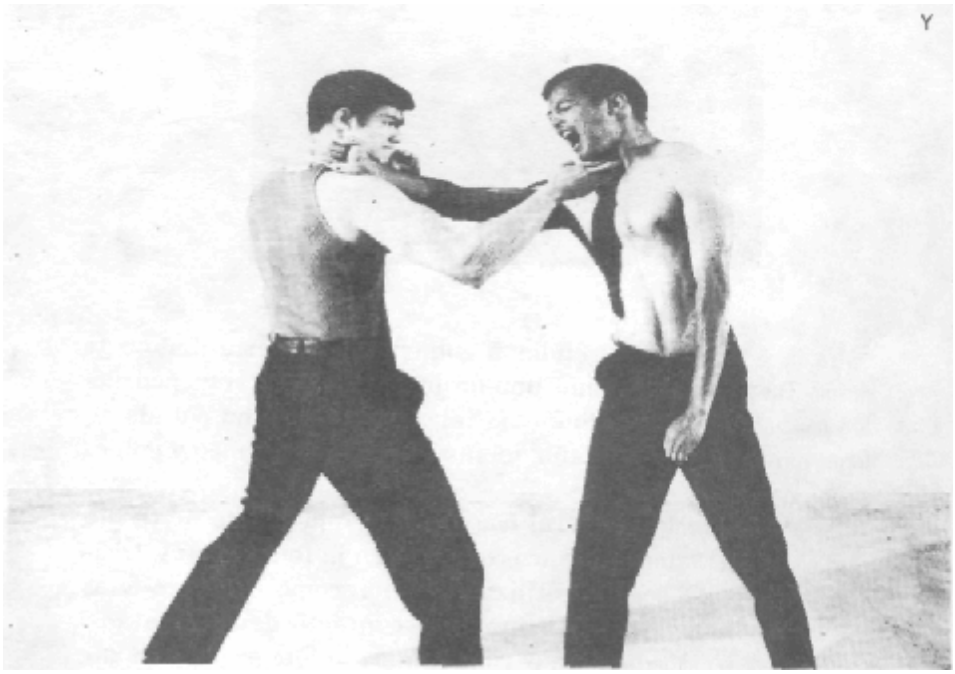


en el cuerpo humano, como indica la fotografía'1 y 2 (vista lateral). La patada a la rodilla o a la espinilla es la primera línea del ataque o de defensa porque la pierna te permite un alcance máximo y la rodilla y la espinilla normalmente son los blancos mas cerca de ti, como indica la fotografía A.
El golpe a la pierna adelantada puede ser una patada lateral a la rodilla o espinilla, como indica la fotografía A, una patada lateral al tobillo, como indica la fotografía B, o al muslo, como indica la

1

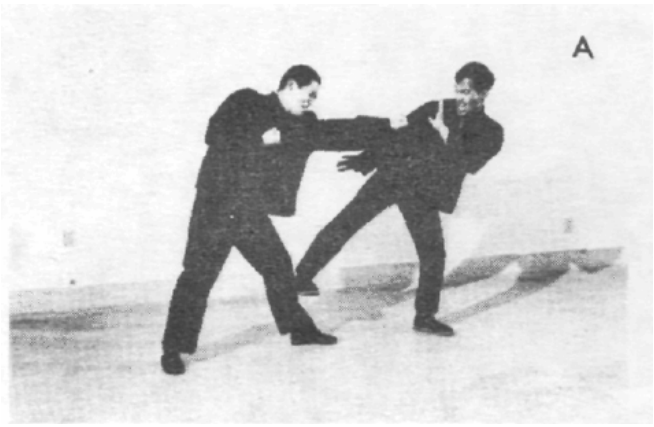

A
B
C

fotografía C. La patada a la pierna adelantada es una patada bastante segura si se lanza correctamente, como en la fotografía 1.
Las zonas de la línea superior son mas difíciles de golpear porque normalmente son mas fáciles y mejores de guardar. Golpear la garganta de un luchador hábil es casi imposible porque sus manos están guardándola siempre y el esconde su barbilla en su hombro, permitiendo apenas aberturas. A veces un jab de dedo puede penetrar, como indica la fotografía Y.
La caja torácica es muy vulnerable, especialmente si se da un golpe cuando la mano se mantiene alta. En esta posición las costillas se separan bastante y como consecuencia resultan frágiles ante cualquier tipo de golpe seco.
El plexo solar es uno de los puntos mas vulnerables en el cuerpo, pero es difícil golpearlo. Es un punto muy pequeño para golpear y la mayoría de los luchadores mantienen allí sus manos todo el tiempo. Un buen golpe allí normalmente desanima a seguir luchando, pero en muy rara ocasión un luchador hábil pueda ser golpeado en ese punto.
La mandíbula es un blanco mas amplio que la garganta, pero os un blanco mas esquivo en un luchador hábil que puede agacharse y bascular. Un luchador con un buen juego de pies puede



separarse, o simplemente alejar su cabeza del golpe. Al apoyar su barbilla contra su hombro levantado para ocultarse en el se convierte en un blanco inaccesible para ser golpeado. Sin embargo, golpear en la mandíbula puede ser definitiva, como en la fotografía Z. Existen mas boxeadores fuera de combate por un golpe en la mandíbula que en cualquier otra parte. Además, si el golpe se lanza con un cierto Angulo, como indica la fotografía Y, puede romperse fácilmente la mandíbula.
La ciencia de la lucha no es tan solo golpear el cuerpo del contrario, sino golpearle en el punto mas vulnerable. Es mejor terminar una lucha con un solo golpe que con muchos.

También tienes que aprender a golpear sin hacerte daño a ti mismo. Tus puños deben tomar una forma apropiada o si no podrías lesionar tu pulgar, dedos o muñeca. Si golpeas o das una patada de forma correcta no te harás daño, incluso si fallas tu blanco y golpeas una materia mas dura.
Al lanzar una patada lateral usa el borde o la planta de tu pie para hacer contacto con el blanco como indica la fotografía A. Ocasionalmente puedes llegar a utilizar tu talón como indica la fotografía B. Si llevas zapatos el punto de contacto de una patada frontal puede ser el dedo del pie, como indica la fotografía C; la al



mohadilla del pie, como indica la fotografía D, o tu empeine, como indica la fotografía E. Pero si estas con los pies descalzos, evita el emplear tus dedos y ten precaución cuando utilices la almohadilla de tu pie. Lo mas seguro es tu empeine. A veces la parte interior de tu pie se utiliza, como indica la fotografía 1, pero normalmente para los barridos.

La estrategia de la lucha depende de los puntos vulnerables que tienes que proteger, así como de las zonas que quedan mas fácilmente dentro del alcance de tu contrario.

B

1

C

D

CAPITULO XI

SPARRING

SPARRING

En el sparring aprenderás
a golpear con ritmo y
sincronización perfecta,

Pero muchas veces quisieras
abandonar cuando eres el
que recibes

Golpes a tu cabeza y
al cuerpo con
dureza y que hacen
daño.

No te desesperes si te encuentras
pesado;
continua combatiendo hasta que
puedas soportar patadas y
puñetazos a tu cuerpo.

A menos de que te entrenes, nunca
podrás saber como lo harás en
un lucha real.

Como al aprender a nadar, debes
meterte en el agua para vencer el
frió.

SPARRING

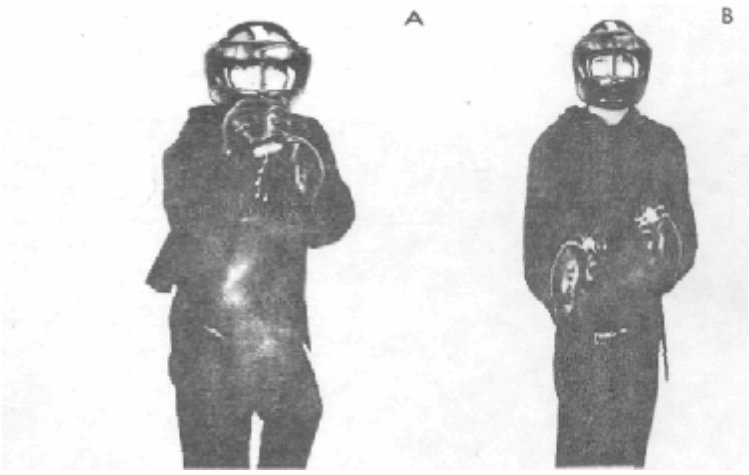
El sparring al contacto es la acción mas cercana a la lucha real. A diferencia de la lucha real, existen limitaciones tales como llevar guantes y cascos de protección, así como algunas restricciones para el uso de ciertas técnicas ofensivas, Hasta que se invente un equipo y método mejor, es el método de entrenamiento mas practico de hoy en día.

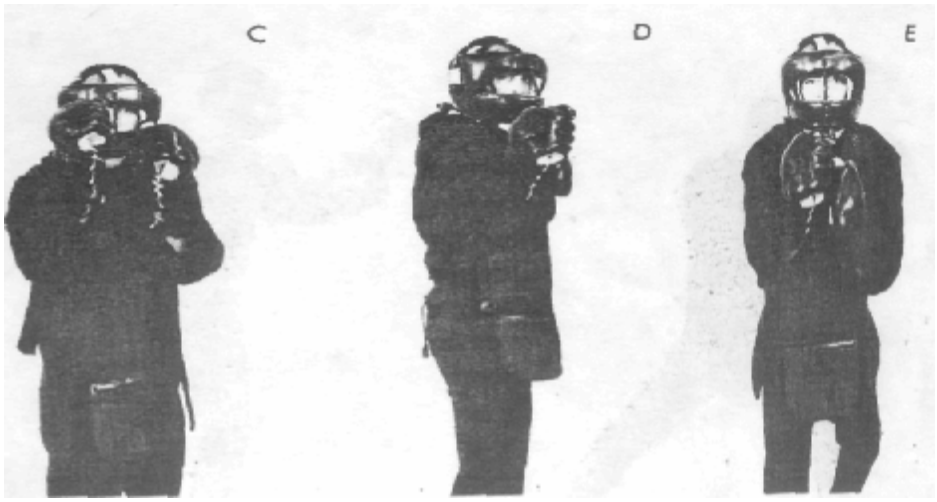
Bruce Lee siempre resaltaba la importancia del sparring. «Un luchador que se entrena sin sparring es como un nadador que no se haya sumergido en el agua.» Acostumbraba a decir.

Existen algunos fallos en los deportes modernos de lucha. En el boxeo occidental los participantes sienten inclinación a volverse temerarios a causa de las reglas de protección en los deportes. Han restringido el uso de algunos golpes, han prohibido golpear por debajo del cinturón y no se permite utilizar los pies para dar patadas.

Aquellos que participan en los torneo de artes marciales orientales, tales como el karate, reciben una sobreprotección por la practica de no llegar al contacto y parar los golpes a algunas pulgadas del cuerpo, incluso aunque todo el cuerpo sea el blanco. Esta practica le priva a los participantes de la posibilidad de juzgar la distancia. Además, esta protección artificial contribuye a la supresión de aprender a esquivar, agacharse, balancearse y otras tácticas defensivas utilizadas en el boxeo.

En la lucha real o total todos los elementos tienen que ser empleados para ser efectivos. Debes utilizar la distancia como una



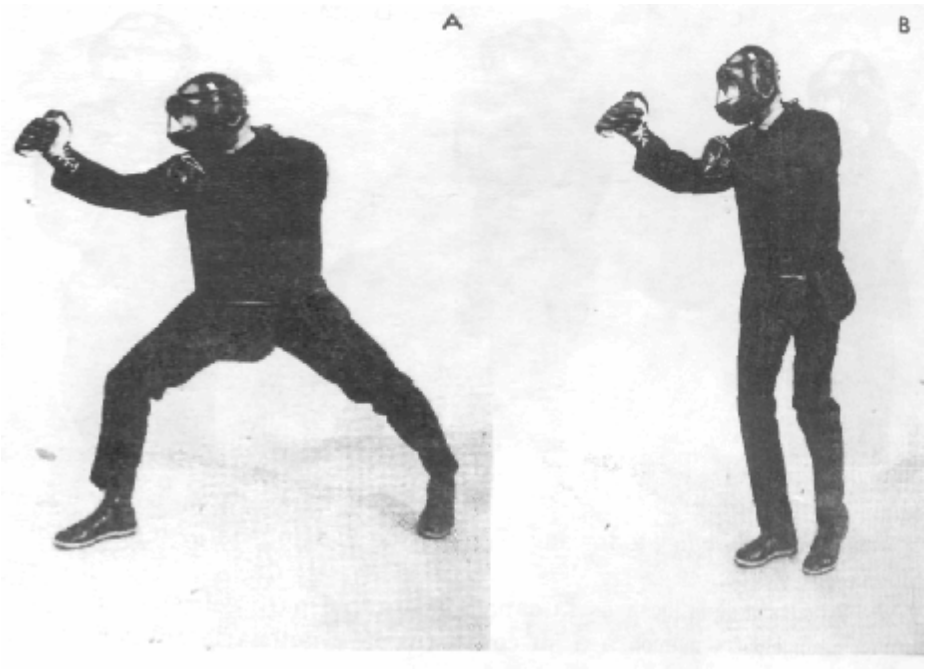


maniobra protectora y todas las técnicas de evasión de la lucha cuerpo a cuerpo.

La ciencia de la lucha es la capacidad propia para sobrepasar en inteligencia y maniobra a su contrario para golpearle sin ser golpeado. En la lucha, una buena ofensiva es la mejor defensa como en muchos otros deportes. Un buen luchador debe alcanzar a su contrario en el golpe, con directos rápidos como un relámpago o dándole una patada con el pie adelantado. Ataca engañando. Crea aberturas para el mismo por su dominio de técnicas que llevan a su contrario a un apuro. Debe lanzar patadas y golpes apropiados instintivamente, de forma que su mente quede libre para la estrategia.

Aunque hacer sparring con un par de guantes y otro equipo de protección es engorroso y pesado, es el mejor camino para ganar experiencia en unas condiciones de lucha simuladas. El casco afectara a tu vista y los guantes serán engorrosos y pesados, pero tienes que continuar empleando una técnica y posición buenas. Debes tener cuidado en no caer en el habito de una defensa descuidada cuando llevas el equipo de protección.

Manteen tus manos en la posición apropiada, como indica la fotografía A. No deben estar demasiado bajas, como indica la fotografía B, porque esto deja aberturas ante tu cara y la parte superior de tu cuerpo. Manteniendo las manos demasiado levantadas, como indica la fotografía C, las zonas de las líneas inferiores quedan abiertas y también te impide lanzar un directo rápido y efectivo, sin tener que poner primero en posición tus manos. Además también te impide la visión. Si te colocas demasiado lateralmente,



como indica la fotografía D, te impides la utilización de tu mano de atrás para la defensa u ofensiva. Estando demasiado de frente, como en la fotografía E, te impide un movimiento rápido hacia delante o hacia atrás y también deja expuesta la zona vulnerable de tu bajo vientre.

Golpear desde Una posición demasiado abierta, como indica la fotografía A, debilita tus golpes porque no puedes emplear la rotación total del movimiento de tu cadera. También quedas en desventaja para penetrar o retroceder con rapidez y tu pie delantero se constituye en blanco fácil ante tu contrario. Hacer sparring con los pies demasiado cerca, como indica la fotografía B, trastorna tu equilibrio y te impide lanzar un puñetazo fuerte. No lances un puñetazo mientras te inclinas hacia atrás, como indica la fotografía C, porque no existe nada de potencia en un puñetazo así. Un puñetazo debe lanzarse con tu cuerpo derecho y en equilibrio, con el. peso trasladándose hacia el pie adelantado. Si alguna vez tienes que inclinar tu cuerpo hacia atrás, vuélvele a su posición adecuada antes de lanzar un golpe. ¿Para que lanzar un golpe si no es efectivo?

Otro golpe sin efecto es golpear mientras retrocedes. Tu peso debe trasladarse hacia delante para que tenga fuerza. Con otras

palabras, da un paso atrás para y después golpea. Después del golpe, si tienes que seguir retrocediendo, haz la misma rutina: paso atrás, parada, después golpea.

Se necesita un buen sentido de la distancia y habilidad para parar en tu retroceso de forma instantánea e inesperadamente. Aprende a maniobrar rápidamente, pasando de la defensa a la ofensiva y viceversa.

Es fácil caer en la costumbre de golpear con tu cuerpo demasiado inclinado hacia delante, como en la fotografía D. Lanzar un golpe en esta posición difícil es inútil ya que no puedes ejercer potencia suficiente en el golpe cuando estas desequilibrado.

Como un buen boxeador occidental, un luchador hábil debe ser capaz de golpear desde cualquier Angulo. Cada golpe le prepara para lanzar el siguiente. Esta siempre en equilibrio para lanzar cualquier tipo de puñetazo. Cuanto mas hábil se vuelva aprendiendo unas combinaciones mas efectivas, tanto mas diferentes tipos de contrarios derrotaras.

Tienes que aprender a ser paciente mientras peleas con sparring. No lances tus golpes hasta que no estes seguro de golpear a tu contrario. Cuando golpees, da un paso hacia el para hacer contacto. Golpea tan recto como te sea posible, utilizando tu nariz como guia en el lanzamiento.

No pases a lo largo del blanco porque un fallo te deja fuera de posicion y te convierte en un blanco para un contra fácil, especialmente frente a un boxeador que lleva la iniciativa. En lugar de esto, golpéale con golpes rápidos y atrae sus contraataques mediante fintas, de forma que falle.

Fintar es engañar a un contrario haciéndole reaccionar ante el movimiento de tus manos, piernas, ojos y cuerpo. Tu finita debe provocar que ajuste su defensa, creando así unas aberturas momentáneas. Reaccionar ante una oscilación ligera de la mano, un pisotón del pie, un grito repentino, etc., es una conducta humana normal. Incluso un atleta con años de experiencia se distraerá ante una demostración así.

Ninguna finita es efectiva a menos que impulse al contrario a reaccionar según tu deseo. Para que tenga éxito tiene que parecer un simple movimiento de ataque, la combinación de golpear y las finitas deben parecer lo mismo.

Una finita debe ser rápida, expresiva, amenazante, cambiante y precisa, seguida por un golpe limpio y brusco. Las finitas no son tan imperativas ante un luchador sin habilidad como contra otro hábil. Entre dos luchadores igualados, aquel que domine la finta será el ganador.

Existen muchos métodos para efectuar la finta. Desde la posición de en guardia muévete hacia delante y sin vacilar, doblando rápidamente tu rodilla adelantada. Este ligero movimiento crea la ilusión de que tus brazos también se están moviendo, cuando en realidad no lo hacen. Otra finta es la acometida falsa. Mueve tu cuerpo por encima de la cintura simplemente flexionando tu rodilla adelantada y estirando ligeramente tu mano frontal. Después, cuando avances, da un paso mas largo con tu pie frontal y lanza una acometida con el brazo medio extendido. La acometida debe parecer real para inducir al contrario a que pare. Cuando el contrario para, libra tu mano y lanza el golpe real con cualquier mano.

Si el contrario puede ser alcanzado sin una acometida, ten el brazo ligeramente doblado y protégete bien esquivando o con la mano de atrás. El brazo debe de estirarse mas si la finta precede a una patada o a un ataque de irrupción. Otra finta con éxito es inclinar la parte superior de tu cuerpo tan solo cuando avanzas.

Finta de undos puede emplearse "de dentro a fuera y de fuera a dentro" o «de arriba abajo y de abajo arriba» con combinación de una o ambas manos. La finta inicial debe ser larga y profunda, pero rápida para atraer la parada. La siguiente respuesta es golpear al contrario con dureza antes de que pueda recuperarse. Esta finta es en un ritmo «largocorto».

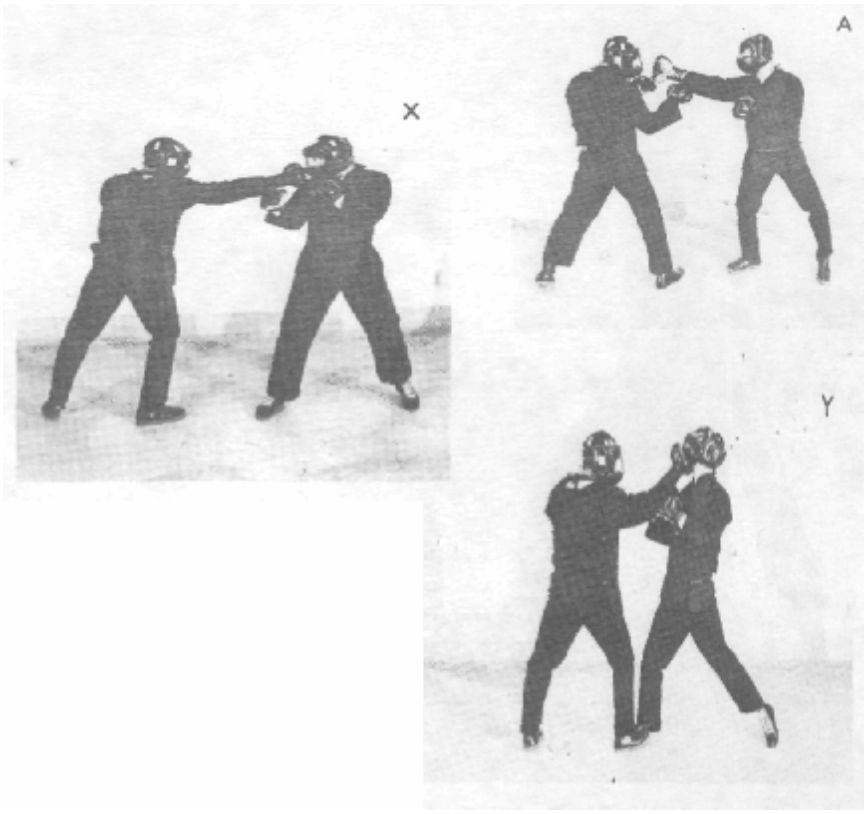
En el ritmo «largocortocorto» o el ataque con dos fintas, la primera finta debe forzar al contrario a la defensiva. En ese momento la distancia es mas cerrada para una finta corta antes de lanzar el golpe corto pero real.

El ritmo «cortolargocorto> es la formula mas avanzada de fintar. El contrario no ha quedado impresionado por la primera finta. de forma que la segunda finta se hace para equivocar al contrario, haciéndole pensar que es la acometida final de un ataque compuesto y por consiguiente llevándole a que pare. En esta táctica, la velocidad y la penetración son los elementos para el éxito.

Para evitar o disminuir la probabilidad de ser contraatacado con potencia, los directos deben ser precedidos siempre por fintas. Pero el uso continuo de la misma destruirá tu propósito porque el contrario puede aprovecharse de esta maniobra para un contraataque.

Las combinaciones de fintas deben practicarse hasta que se hagan automáticamente. También debes entrenarte en la utilización de varios tipos de fintas para aprender las diferentes reacciones de tus contrarios.
La ventaja inmediata de una finta es que desde su comienzo tu puedes irrumpir para atacar con una finta y ganar así distancia. Con otras palabras, puedes acortar la distancia con una acometida y ganar algún tiempo mediante el ataque en falso haciendo que el contrario reaccione o dude.
Las fintas serán mejores después de varios ataques reales pero simples Esto confundirá a un contrario menos móvil que no sabrá si el ataque es o no real. También puede incitar a un contrario temeroso la huida. Pero si un contrario no responde a tu finta. ataca con movimientos directos o simples..
Existen muchas formas de fintar:1) fingir un jab a su cara y golpearle en el estomago; 2) fingir una patada lateral baja a la espinilla y lanzar una patada circular a la cabeza: 3) fingir un jab a la cara y lanzar una patada lateral al estomago etc. Experimenta con otras rutinas para crear aberturas.
Inducir es casi como fintar. Realmente fintar es una parte de la inducción. En la finta intentas engañar a tu contrario para que reaccione a tu movimiento. Al atraerle, le dejas parte de tu cuerpo al descubierto para inducir al contrario a que ataque esta arrea. Cuando lo haga. ya estas preparado para tomar una medida defensiva y ya estas listo para contraatacar. Inducir es también una estrategia para atraer al contrario a responder a tu engaño y cuando lo haga quedara cogido en una trampa. Por ejemplo puedes retirarte rápidamente para animar al contrario a desencadenar un ataque. Cuando lo haga estas preparado para esquivar cl ataque y contraatacar con un golpe especifico.
La velocidad y la sincronización se complementan recíprocamente. Un golpe rápido no puede ser poderoso al menos que se lance sin sincronización. En la fotografía A el golpe se lanza sin

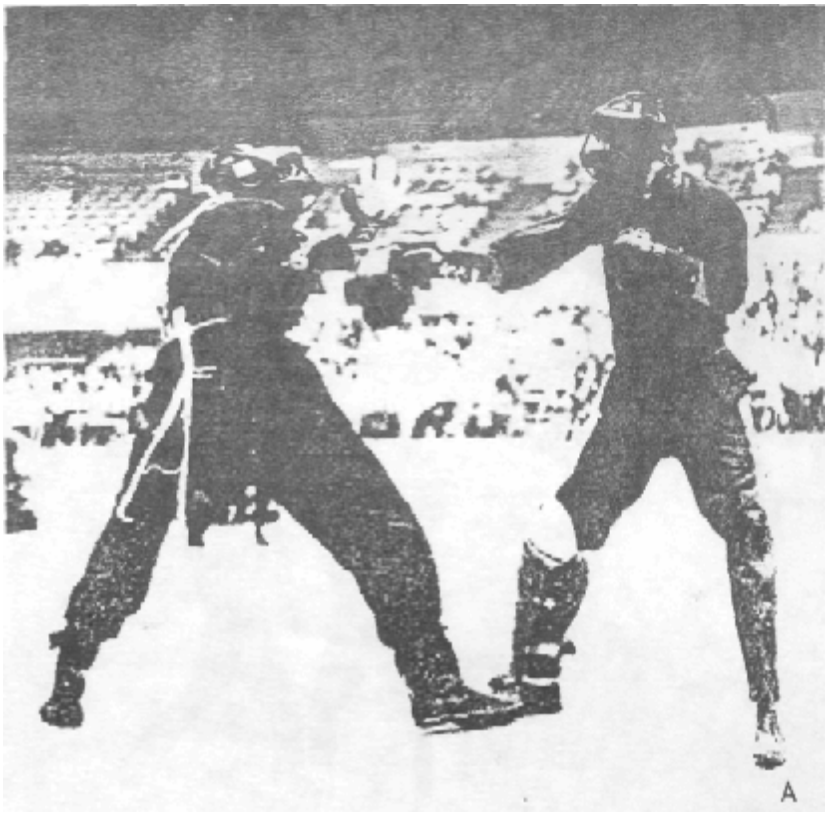
fuerza a causa de un mal sentido de la sincronización y de la distancia.
No tienes que moverte con un movimiento rápido o a tirones. Muchas veces un movimiento suave, decidido, desde el descanso y sin preparación aparente llegara al blanco porque es impredecible.
La sincronización es la capacidad de percibir el momento exacto para la acción, tal como cuando el contrario se esta preparando para moverse; cuando el contrario esta en la mitad de un movimiento; cuando el contrario esta en una disposición tensa, o cuando la concentración del contrario es baja.
Sincronización en la lucha signa un lanzamiento perfecto cuando el contrario da un paso hacia delante o esta inducido a dar un paso hacia delante. Si no existe sincronización y lanzas tu golpe demasiado pronto, como indica *la* fotografía X, tu energía se esta gastando sin ninguna eficacia. Si tu lanzamiento es demasiado prematuro, como indica la fotografía Y, entonces tu golpe no es demasiado efectivo, ya que tu fuerza esta aun en desarrollo.
Sincronizar un golpe es el secreto de los golpes potentes, pero nadie puede ser realmente un pegador potente con una sincronización perfecta a menos que tenga una completa confianza en su propia habilidad. Sincronizar puede ser un problema mental, especialmente cuando tu ritmo es discontinué. Tu mente tiene dificultades en ajustarse a la interrupción súbita de tu movimiento mientras continua durante una fracción de segundo. Este «medio ritmo" es psicológicamente molesto porque esperas un movimiento



completo cuando tu oponente ataca a medio camino antes de que la cuenta se haya completado.

La velocidad no es el requisito principal cuando dos luchadores de igual habilidad y velocidad se enfrentan. Existe una ligera ventaje en aquel que ataca, pero una mayor ventaja en aquel que sabe como interrumpir el ritmo. Incluso con una velocidad moderada este medio ritmo o movimiento inesperado puede sorprender a su contrario cuando se interrumpe su ritmo o cadencia y no puede reajustarse con la rapidez necesaria.

Incluso con un par de guantes pesados tienes que continuar utilizando el entrenamiento básico, tal como no preavisar tus golpes. Tu lanzamiento no será tan eficaz con estos guantes puestos, pero continué practicando de esta forma ya que aumentara tu eficacia en la técnica con o sin guantes. Ya que tu pie no siente la pesadez del equipo de protección, da la patada en la forma mas habitual con velocidad y fuerza en tu sparring. No lances una patada, como en la fotografía 1, avisando previamente de tu intención al contrario.



En el boxeo y en algunas de las artes marciales orientales las manos son los instrumentos primordiales y casi los únicos para la ofensiva y la defensa. Pero en otras artes marciales las patadas juegan una parte importante en la lucha estratégica; desgraciadamente muchas escuelas enfatizan demasiado el pie e ignoran la técnica de mano.
Bruce Lee acostumbraba a mencionar que las manos son las armas primordiales para el ataque y la defensa. El pie puede ser contenido por el emplazamiento de tu pie junto al del contrario, como se observa en la fotografía A, y acercándote a el. Pero las manos son mucho mas difíciles de contener porque se pueden lanzar a corta distancia y desde todos los ángulos.
Existen otras técnicas además de parar y defenderse contra los golpes. Con frecuencia es mejor utilizar un método alternativo tal como el juego de pies porque normalmente estas en una mejor posición para contraatacar. Otras tácticas alternativas son tácticas evasivas, tales como esquivar, rodar, balancearte e inclinarte de arriba abajo.

Esquivar es evitar un golpe sin salirte del alcance para contraatacar. Tu sincronización y juicio deben ser perfectos para tener éxito cuando el golpe te falle por una fracción de pulgada. Aunque esquivar puede efectuarse hacia dentro o hacia fuera de un directo, la esquiva hacia fuera es preferible. Es mas segura y evita que el contrario se prepare para una contra. La idea es girar tu hombro y cuerpo hacia la derecha o la izquierda de forma que puedas esquivar el golpe por encima de uno de tus hombros.

Esquivar es una técnica valiosa en el sparring porque te permite utilizar ambas manos para contraatacar. Y tu puedes golpear con mas fuerza moviéndote dentro de un golpe que bloqueándole y parándole y después contraatacándole. La pequeña rotación del talón es frecuentemente la respuesta a una esquiva con éxito. Para esquivar un directo de derecha sobre tu hombro izquierdo, estando con una posición con la derecha adelantada, levanta el talón de atrás y gíralo en el sentido de las agujas de un reloj. transfiriendo tu peso al pie adelantado. Simultáneamente dobla tu rodilla adelantada y gira tu hombro en el mismo sentido de las agujas de un reloj de forma que quedaras en una posición para reaccionar.

Para esquivar un directo por encima de tu hombro derecho. levanta tu talón adelantado y gíralo en el sentido contrario de las agujas de un reloj, transfiriendo tu peso al pie de atrás. Simultáneamente dobla tu rodilla retrasada y gira tu hombro en la misma dirección contraria a las agujas de un reloj, preparándote para contraatacar con un gancho de derecha.

La ciencia de inclinarte hacia arriba y abajo y de balancearte es una táctica valiosa para evitar golpes y mejorar tus medidas defensivas para contraatacar con un golpe mas potente como el gancho. Te da acceso a utilizar ambas manos para atacar en cuanto se produzca una abertura. Balancearte en el sparring es mover tu cuerpo de lado a lado y hacia dentro y hacia fuera. En este proceso también sigues esquivando los golpes directos dirigidos a tu cabeza. Hace que tu cabeza sea un blanco esquivo ya que el contrario no esta seguro sobre el modo en que vas a esquivarlo. También esta en un dilema porque no sabe que mano lanzara el golpe.

Para balancearte hacia dentro contra un golpe de derecha deslízate hacia la posición de fuera, agachando en primer lugar tu cabeza y cuerpo con un giro de tus hombros y doblando tu rodilla. Acércate bajo el golpe y vuelve a tomar tu posición rápidamente. La mano del contrario debe estar ahora por encima de tu hombro izquierdo. Mantén tus manos altas y cerca de tu cuerpo. Después, sin parar totalmente tu movimiento, oscila tu cuerpo hacia la posición interior y lanza tu mano derecha hacia la izquierda del contrario.

+

Continua balanceándote y simultáneamente contra con golpes de derecha y de izquierda.

Para balancearte hacia fuera contra un directo de derecha,

deslízate a la posición de dentro, dejando caer tu cabeza y tu cuerpo con un giro de la parte superior de tu cuerpo y doblando tu rodilla. Después mueve tu cabeza y cuerpo en un movimiento circular en sentido contrario a las agujas de un reloj, de forma que la mano derecha del contrario queda por encima de tu hombro derecho. Mantén tus manos altas y cerca de tu cuerpo. Debes quedarte en la posición de fuera en ese memento, permaneciendo en la posición de guardia.

Balancearse es mas difícil que esquivar, pero tienes que combinar la esquiva para ser diestro en el balanceo. La clave para balancearte es aprender el arte de la relajación.

Balancearse rara vez se usa solo. Normalmente esta acompañado por la inclinación hacia arriba y hacia abajo. Agacharte y levantarte en la lucha se refiere normalmente a mover la cabeza constantemente en el sentido vertical mas que de un lado al otro. La forma de agacharte es simplemente pasar por debajo de un swing o gancho con un movimiento controlado. Tu cuerpo debe estar en equilibrio todo el tiempo para contraatacar o lanzar directos incluso durante la inclinación. No centres o te inclines directamente hacia abajo a excepción de que sea para alcanzar el bajo vientre del contrario. Mantén tus manos altas y utiliza tus rodillas para el movimiento.

El propósito de agacharse y levantarse y de balancearse es acercarse esquivando el ataque del contrario. Balancéate para emplear contras retardadas de ganchos o directos fuertes. El maestro en el agacharse y levantarse y en el balanceo normalmente es un especialista en ganchos, que es capaz de dominar a contrarios mas altos. Como las otras habilidades en la lucha, tu balanceo no debe ser demasiado rítmico. Debes mantener confundido a tu contrario durante todo el tiempo.

Rodar es mover tu cuerpo de tal forma que el golpe se pierda. Por ejemplo, contra un directo y un uppercut tienes que moverte hacia atrás. Contra un gancho tienes que moverte hacia tu derecha o tu izquierda. Haces lo mismo contra un golpe de martillo, a excepción de que también te mueves hacia abajo en un movimiento circular.

Utiliza siempre tácticas de evasión con contras de patadas y puñetazos. Mantén tus ojos muy abiertos, puesto que los golpes vienen sin demasiado aviso, y utiliza tus codos y antebrazos para guardarte. Las tácticas evasivas, cuando se usan con unos golpes duros, puedes desanimar al agresor y transformar la pelea en una lucha. Cuando las maniobras evasivas no se emplean, para los golpes que se dirijan a tu cabeza.

La habilidad en el juego de pies puede desarrollarse durante las sesiones de sparring, ya que tus pies pueden moverse libremente en cualquier dirección. Aunque hacer círculos, como en las tácticas de evasión, no se practique demasiado en las artes marciales orientales, es un fragmento importante de la lucha cuerpo a cuerpo cuando no sea factible el uso de patadas.

Al hacer el circulo hacia tu derecha, el pie delantero es el eje para mover tu cuerpo a la derecha. El primer paso con tu pie adelantado puede ser largo o corto, dependiendo de la situación. Cuanto mas corto sea el paso, mas pequeño es el pivote. Mantén tu mano adelantada ligeramente mas alta de lo normal para prepararte para una contra de izquierda.

Hacer círculos hacia la derecha se utiliza para anular un gancho de derecho con la mano adelantada, para desequilibrar al contrario y para lanzar una contra de izquierda ventajosa. Es importante mantener tu postura básica, moverte deliberadamente sin ningún movimiento exagerado y nunca cruzar tus pies.

Hacer círculos hacia tu izquierda debe emplearse mas frecuentemente que hacia la derecha porque es mas seguro. Puedes estar fuera del alcance de golpes con la mano izquierda retrasada. Pero es mas difícil de hacer ya que requiere pasos mas cortos para ser exacto en tu movimiento.

El paso hacia dentro y al paso hacia fuera son maniobras ofensivas para crear aberturas y se utilizan frecuentemente con una finta. El movimiento inicial es dar un paso hacia dentro directamente con las manos altas, produciendo la ilusión de lanzar un golpe. Después pisas rápidamente hacia fuera antes de que tu oponente pueda contraatacar. La estrategia es inducirle a la pasividad, de forma que puedas lanzar un ataque por sorpresa.

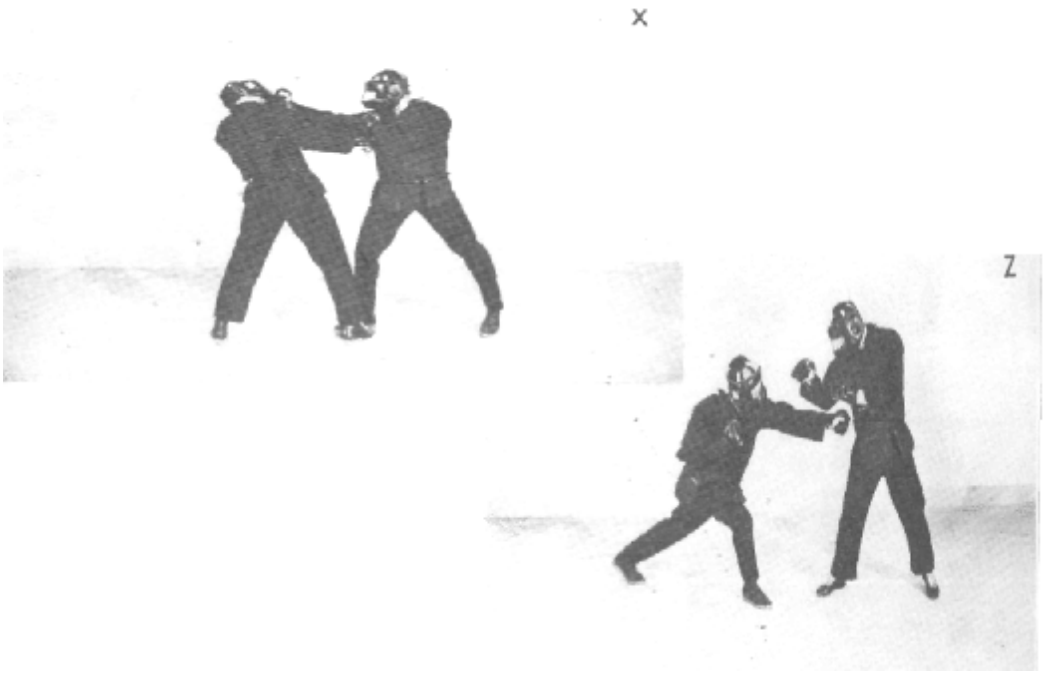
Un luchador con un juego de pies rápido y un buen golpe puede dar a los demás la impresión de que el arte es sencillo y fácil. Puede hacer que un contrario mas lento lo pase mal, mediante el procedimiento de golpear y salirse. Cuando el contrario se acerca, le hace frente con un golpe con la mano adelantada y rápidamente da un paso atrás. Cuando el contrario sigue, el repite este proceso, dando círculos y moviéndose hacia dentro y hacia fuera. Ocasionalmente hará frente a su contrario con un directo de derecha o de izquierda o de una combinación.

Incluso cuando estas esperando en la posición de en guardia, tus manos y cuerpo deben estar en movimiento continué, agachándose y levantándose ligeramente. El movimiento puede engañar y disimular tu ataque, así como mantener en confusión a tu contrario. El movimiento no debe exagerarse puesto que si no estropearía tu sincronización en el ataque y en la defensa.

En sparring, aprende a ser paciente. No desperdicies tu

A

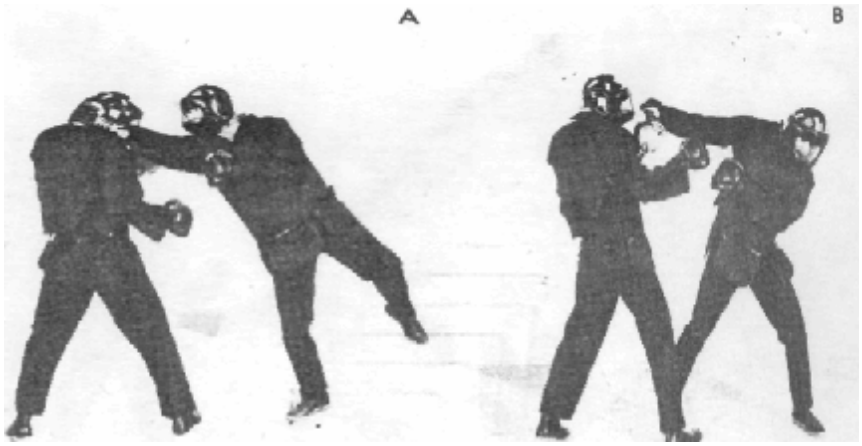
energía lanzando un golpe hasta que no estés casi cierto que alcanzara el blanco con potencia. Lanzar un golpe estirándose demasiado, como indica la fotografía A, es arriesgado. En primer lugar tu golpe es demasiado débil para hacer daño, incluso aunque llegue a contactar. En segundo lugar, tu posición esta en una postura precaria contra un contragolpe. Tercero, tu no has controlado el pie del adversario, permitiéndole la libertad de avanzar una patada circular a tu bajo vientre que esta sin protección.
Arrincona a tu contrario en una esquina o contra las cuerdas



antes de que ataques. Lanza golpes precisos cuando le hayas arrinconado. Fallar demasiadas veces puede desgastarte con facilidad.
Para un entrenamiento a larga distancia, lanza un jab con la mano adelantada, como indica la fotografía X, y cruza con la mano de atrás. Juzga correctamente tu distancia antes de lanzar un golpe. Para corta distancia utiliza ganchos, golpes al cuerpo con la mano retrasada y uppercuts, pero no golpees demasiado afuera, como indica la fotografía Z. Golpea a través de tu contrario.
Balancéate cuando golpees. Un golpe duro puede lanzarse tan

solo desde una base sólida. Ocasionalmente da un corto paso a la izquierda, de 10 6 12 centímetros, con el pie retrasado cuando lances un directo de derecha con la mano adelantada. Esto añadirá potencia a tu pegada, especialmente a las de largo recorrido. No golpees nunca con tu pie separado del suelo, como indica la fotografía A.

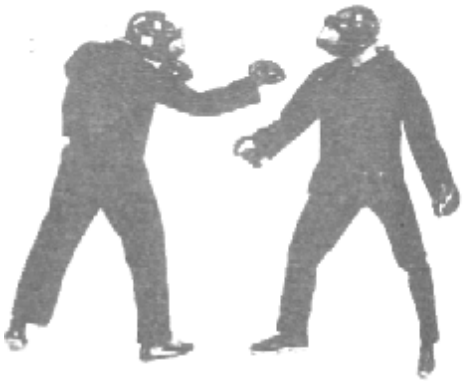
Ten confianza cuando hagas sparring. No te separes de tu contrario cuando estés lanzando un golpe, como indica la fotografía B. Tu golpe tendrá falta de potencia y tu revelaras a tu contrario el miedo a ser golpeado. Tu acción tímida tan solo incrementara su confianza y disminuirá tu posibilidad de luchar con estrategia. Otro gesto malo es girar tu cabeza separándola del ataque, como



indica la fotografía X. Una conducta así te deja abierto para ataques adicionales y te impide el contraatacar.

Durante el sparring es el momento de aprender tus debilidades y como vencerlas. En una lucha real es demasiado tarde. Quedaras sorprendido de notar tus fallos mientras haces sparring. Las malas costumbres, tales como estar con tus pies paralelos, pueden surgir, Tu lo notaras tan solo si te encuentras fuera de equilibrio, como indica la fotografía Y,

X

Y

Z